



相談室からのお知らせ

2020/5/13

vol.1

スクールカウンセラー（臨床心理士） 高野桂実

みなさんこんにちは。昨年度に引き続き、今年度も多賀中学校のスクールカウンセラーを担当することになりました、高野桂実です。どうぞよろしくお願い致します。

昨年度の終わりから、新型コロナウイルスの影響で休校が続いています。学校で勉強したり友だちと話をしたり出来ない上に、外出の自粛も続いていて、皆さんもご家族もストレスが溜まっているのではないのでしょうか。自宅で宿題をしなければならぬことも含め、勉強の遅れも心配ですよね。「この先どうなるんだろう」といった不安があるかもしれません。

そういった状況は、大人も子どもも同じです。「今は我慢して…」とも思いますが、我慢ばかりではなく上手にストレスに対処して、心も体も健康な皆さんと学校で会えることを願っています。

スクールカウンセラーについて紹介します

☆相談室ってなに？

学校や家で何か困ったことがあった時に、どうしたら良いのかを考える場所。自分について、心について考えたり理解したりする場所。疲れたり、いっぱいいっぱいになった時に、少し休んで心を落ち着かせる場所。

☆スクールカウンセラーって？

学校の中にいるカウンセラーで、話を聞いて、どうしたら良いのかを一緒に考えます。先生とは少し違い、相談を受ける専門家です。『臨床心理学』を専門に勉強しました。

☆他の人に聞かれない？

基本的に、話をする時はカウンセラー以外に誰もいません。担任や他の先生方に協力してもらった方がうまくいきそうな時は、誰にどこまで話しても良いかを相談者に聞くようになっています。秘密は守りますので、安心して話してください。

☆悩みがなければダメなのかな？

そんなことはありません。悩みはないほうが良いですね。なんか気分がスッキリしない時、元気が出ない時、誰かと話したい時、ご利用ください。

☆カウンセラーはいつ居るの？

原則として月に2～3回、月曜日の10時30分から16時30分まで学校にいます。相談があったらその時間内にどうぞ。来校予定を確認してくださいね。

☆どうやって使えばいいの？

担任か養護教諭に「相談したい」と伝えてください。休み時間に直接来ても大丈夫です。

☆相談室はどこにあるの？

職員用玄関を入れて正面にある『教育相談室2』を使っています。来校している時にはドアに札をかけておくので確認してください。

☆いつでもいいの？

「来たい」という申し出を受けてから、時間を調整します。ゆっくり相談したい時は放課後を使うこともあります。周りの人が心配するので、授業を黙って抜けてくるのはやめましょうね。

☆相談できるのは生徒だけ？

生徒の他にも、保護者の相談も受けています。相談内容は何でもかまいません。先生方の相談も時々受けています。保護者で相談を希望される方は、学校にお電話ください。

【保護者の皆さまへ】

今年度も引き続き、どうぞ宜しくお願い致します。生徒の中にも少しずつですが、存在が知られてきたかなと感じています。訪問日だけでなく、学校行事にも顔を出したいと思っていますので、お気軽に声をかけてください。また、訪問日には各クラスを回り、授業の様子を見させて頂くこともありますのでどうぞご理解ください。スクールカウンセラーは中学校区ごとの担当となっており、校区内の小学校にも訪問しております。きょうだい関係も含め、何かお困りなことがありましたら、ぜひ一度お気軽に、ご利用ください。ご利用希望の際は、担任または教頭までご連絡ください。

【非日常が続いて、疲れが溜まっていると感じる方へ】

今回のような感染症の拡大、また自然災害などでいつもとは違う生活を強いられていると、心と体に様々な変化が生じることがあります。でもそれは、人間として当たり前のこと。ごく自然な反応なんです。イライラや憂うつな気分、やる気が出ない、といった気分の変化、体調の変化、それによる行動面での変化などがあるかも知れません。でも、それを気にしすぎるのは良くありません。不安になるような情報を減らし、上手に気分転換をしてこの危機をうまく乗り切りましょう。

以下のサイトでは、様々な対処法や心と体のケアについて資料を公開しています。参考にしてみてください。

国立成育医療研究センター コロナ

検索

健康戦士コロタイジャー

検索

●1学期の来校予定●

6月1日(月)・8日(月)・22日(月)

7月6日(月)・13日(月)

来校時間 10:30~16:30

小さな悩みが大きな悩みになる前に！