



## スクールカウンセラー通信 ①

令和2年4月

スクールカウンセラー 貴船裕子

本庄高校定時制の皆さん ご入学・ご進級おめでとうございます。

スクールカウンセラーとして勤務することになりましたきふねゆうこ貴船裕子(きふねゆうこ)と申します。  
今年度は昨年同様、勤務日は基本月曜日です。

昨年度末から新型コロナウイルスの影響で、思いがけない休校が続いています。授業も受けられず、気軽に外出できない雰囲気の中でこれからどうなるのか等と不安な日々を過ぎされているのではないのでしょうか。改めて、平穩に過ごせる日常はとても貴重であると気づかされます。不安な気持ちもあるかと思いますが、学校が再開された時元気に登校出来る様に、毎日を計画的して規則正しく過ごしましょう。

どんな些細なことでも何かあれば、お気軽に遠慮せずにスクールカウンセラーにお話してください。一緒に解決に向けて柔軟な考え方を見つけましょう。お待ちしております。



### ワンポイントアドバイス ・ ・【休みの間、心掛けましょう】

#### ①身体を動かしましょう。

→ストレッチや筋トレなど家でできる軽い運動や散歩やジョギングもOKです。

#### ②人とのつながりを大切にしましょう。

→家族との会話は大切です。また友だちと電話等で話すと気分転換になりますね。

但し、SNS やネットゲームは自分で時間を制限し、時間を守ることが大切です。ゲームは誰も楽しくはなり易く作られています。制限が難しい時は家族に協力してもらいましょう。

#### ③普段通りの日常生活を過ごしましょう。

→学校に行くのと同じ時間に起床し、出掛けなくても身支度を整えると気持ちもシャキツとして落ち着きます。

### 4月・5月・6月・7月のスクールカウンセラーの相談日

4月	13日(月)	20日(月)	27日(月)
5月	11日(月)		25日(月)
6月	8日(月)		22日(月)
7月	13日(月)	20日(月)	27日(月)

\*申し込み方法は、担任の先生や保健室の先生などを通して予約する。

\*原則は予約制ですが、掲示してある予約表に○(名前は書かなくてもよい)をつけて予約できる。

\*相談時間の枠は、①16:30~17:15 ②17:20~18:05 ③18:30~19:15 ④19:20~20:05 ⑤20:05~20:50



## 保護者様へ

今年度も本庄高校定時制のスクールカウンセラーをさせていただくことになりました。微力ではありますが、生徒一人ひとりの学校生活をサポートして参りたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。

さて、新型コロナウイルスについて、連日メディア等で様々な情報が流れています。学校でも感染防止のために休校が長期化し、保護者の皆様におかれましては、お子様の健康面、学習や生活面の心配がいつも以上にあるのではないのでしょうか。お子様のメンタルヘルスは勿論ですが、保護者様ご自身のメンタルヘルスもくれぐれもご留意ください。また、どんな小さな問題もお気軽にご相談ください。お申込みにつきましては、担任や養護教諭を通してご予約してください。お電話(学校TEL0495-21-1195)で申し込んでもいただいても結構です。生徒と同席でも、単独でも構いません。話すことで目の前の景色は変わります。どうぞお気軽に活用してください。お待ちいたしております。

### 心の健康を保つために・・・

- ①家族、親戚、友人等親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう
- ②保護者ご自身が心身ともによい体調を維持できる様に気遣いましょう
- ③正しい情報を公的なホームページ等で得る様にしましょう

→子どもは家庭が一番ほっとできる安全基地であることを望んでいます

※休校中も上記日程で勤務しております。

※下の相談申し込み用紙に記入して、担任の先生にお渡しいただいても結構です。

・・・・・・・・・・・・・・・・ き り と り せ ん ・・・・・・・・・・・・・・・・

### 相談申込用紙

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組

生徒氏名 \_\_\_\_\_

(保護者氏名) \_\_\_\_\_

\* 相談したい日 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日 枠( \_\_\_\_\_ )

時間枠・・・ご希望の時間に○を付けてください。

1.16:30~17:15    2.17:20~18:05    3.18:30~19:15    4.19:20~20:05  
5.20:05~20:50

