



スクールカウンセラー通信

②

令和2年5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

みなさん、如何お過ごしでしょうか。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。これだけの長い休みはかつてありませんでしたし、重大事態宣言により周囲の様子が違い改めて事態を自覚したという話をよく耳にします。気軽に外出できない雰囲気の中でどのように過ごしたらよいのでしょうか。学校が再開する時に元気に登校出来る様、毎日を計画的して規則正しく過ごすことは何より大切になりますね。

また、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ください。一緒に解決に向けて柔軟な考え方をを見つけましょう。お待ちしております。



ワンポイントアドバイス ・ ・【自分でできるメンタルヘルス】

①家族との会話を大切にしましょう。

→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事です。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。

②規則正しい日常生活を送りましょう

→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。

③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。

6月・7月・8月のスクールカウンセラー相談日

6月	8日(月)	22日(月)
7月	13日(月)	20日(月) 27日(月)
8月	31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

コロナ禍というかつてない重大事態が生じています。ご家庭ではどのような対策をされていますでしょうか。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今月末ま延長しました。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。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Tel.0495-21-1195)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。よろしく願いいたします。

心の健康を維持するために

- ①正しい情報を公的なホームページ等から得るようにしましょう
- 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家族や親せき、友人等の親しい人と話す時間を大切にしましょう

家庭が一番ほっとできる安全基地であります

※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

..... 年生

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

