



スクールカウンセラー通信 ③

令和2年6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

こんにちは。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きましたが、今月から登校が始まりました。生活リズムが元通り慣れるまで多少は時間が必要かもしれません。外出を控え自粛生活が習慣になると外に出ることが億劫になったり、「ソーシャルディスタンス」の新ルールで人との距離を2メートル取るこれまでとは違う新生活様式から、対人関係を築くことも戸惑ってしまうとの話を耳にすることがあります。ウィルスが再び流行しないように、新ルールに徐々に慣れ焦らず工夫を考えて取り組んでいきましょう。

また、どんな小さ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 ・ ・【マインドフルネス瞑想で心を鍛えましょう】

①目をつむり、ゆっくり呼吸する。

→リラックス効果、ストレス発散効果、集中力アップ効果、疲労回復効果などにつながる。

②「今、この瞬間(の感情、考え、呼吸など)を観察する。

→自分を自分で観察する。

マインドレスネス状態(雑念、自動思考が浮かぶ状態)を意識的になくす。→マインドフルネス

③自動思考(雑念)が出てきたら、繰り返し「呼吸」に意識をもどす。

→鼻の奥に涼しい空気をを感じる(呼吸瞑想)。

6月・7月・8月・9月のスクールカウンセラーの相談日

6月	8日(月)	22日(月)	
7月	13日(月)	20日(月)	27日(月)
8月		31日(月)	
9月		14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、①16:00~16:45 ②16:50~17:35 ③18:00~18:45

④18:50~19:35 ⑤19:40~20:25





保護者様へ

今年度も同様に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。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)で申し込んでいただいても結構です。面接は生徒と同席でも、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。お待ちしております。

心の健康を保つために・・・

- ①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。「自分軸」を大切にします。
- ②相互尊重にコミュニケーションを心掛けましょう。「アサーション」を身につけましょう。
- 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。

※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。

- ①16:00~16:45 ②16:50~17:35 ③18:00~18:45 ④18:50~19:35 ⑤19:40~20:25

