



本庄高校定時制の皆さん

こんにちは。新生活様式の学校生活はいかがでしょう。新型コロナウイルスの影響で、手洗い、うがい、ソーシャルディスタンス、マスクの着用などいろいろな工夫が必要になりました。特に、7月から暑くなりますのでマスクをして熱中症にならないように水分補給に心がけましょう。また、「元気に毎日登校できることはありがたい」とこのコロナ禍で今回初めて気づかされたこの頃ですが、来月から夏休みに入ります。なかなかホッとできず気持ちの切り替えがとても忙しい生活が続いています。

こんな状況ですので、不安や心配なことがあればいつでも、どんなことでもご相談ください。気持ちを話すことは心の成長にとっても役立ちます。どうぞ何なりとお話を聴かせてください。よろしくお願いたします。

ワンポイントアドバイス ・ ・【コロナ禍のストレス応急処置(メンタルヘルス)】

- ①笑顔作りをする(顔面フィードバック効果(米イリノイ大学研究)による)
→笑顔は精神安定効果があります(口角を上げて、1分以上笑顔作り)
- ②自分用のストレスサーモメーター(温度計)でストレスを測定する
→自分の今のストレスはどれくらいなのか(1~10)レベルを点数にする。感情の暴走を抑える効果(どうにでもなれ効果)がある
- ③ストレスに対する考えを見直す
→「ストレスがなければ人間がダメになる」「適度なストレスでやる気アップ」等の考え方

7月・8月・9月のスクールカウンセラーの相談日

7月	13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

(相談の時間枠は応相談です)



保護者様へ

コロナ禍終息せずなかなか不安定な状況から立ち直りにくい現状が続いている世の中です。ご家庭におかれましても様々な局面や事態へ対応されることが多々おありになるのではないのでしょうか。

さて、来月から早くも夏休みが始まります。通常より短い夏休みとのことですが、再びお子様の健康面、学習や生活面などで関わりが増大し、お気持ちを一人で抱え不安や心配に発展してしまわれないう、くれぐれも保護者様ご自身のメンタルヘルスにもご留意ください。どんな小さな問題もお気軽に早期のうちに相談ください。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ください。お電話(学校 TEL04 9 5-2 1-1 1 9 5)でお申し込み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。どうぞお気軽にご利用ください。

*ゆるぎない自信(自尊心、自己肯定感、自己効力感)を高めるおすすめ本3選

- ①「自信をもてない人のための心理学(自尊心)」 フレデリック・ファンジュ著
- ②「7日間で自己肯定感をあげる方法」 根本裕幸著
- ③「マインドセット(自己効力感)」 キャロル・ドゥエック著



どんなことでも相談できます。

友だちづき合いのこと、勉強のこと、自分の性格のこと、家族のこと、進学のこと、些細なことでも構いません。皆さんのお話を聞かせてください。

*面接時は、換気に配慮します。また、対面を避け間隔を取るよう心掛けます。マスク着用や手洗いをお願いします。

※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。

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

*時間枠の変更可

