



本庄高校定時制の皆さん

こんにちは。2学期が始まり、新生活様式の習慣に少しずつ慣れたでしょうか。新型コロナウイルスの感染がなかなかおさまらない現状ですが、引き続き手洗い、うがい、ソーシャルディスタンス、マスクをするなど様々な工夫をして身の安全を確保していきましょう。また、熱中症にならないように水分補給にも心がけましょう。そして、百年に一度とも言われる今のこの状況をみんなで力を合わせて乗り越えましょう。

現状において、誰もが不安や心配を持ちやすい時と言えます。不安や心配を取り除くには、まず話すことが大切になります。どうぞ、何ごとも遠慮なく相談してください。気持ちを話すことは心の成長にとっても役立ちます。今学期もどうぞよろしくお願いいたします。

📍ワンポイントアドバイス・【アウトプット・トレーニング】

①「人に話す」練習から

- ・コミュニケーションが苦手な人、話すことが苦手な人は、「人に話す」練習をして少しずつ慣れましょう。
- ・「人に話す」練習が苦手ならば、「気持ちを日記やノートに書く」ことから始めましょう。
*（「ボトムアップ理論」認知心理学より）

②生まれつきの「性格の問題」ではない

- ・「恥ずかしがり屋の性格」や「他人の事(目)が気になる性格」や「気が小さい(ので反論できない)性格」の人はアウトプット(人に話す)の経験の練習を積み重ねていきましょう。
→練習することで、3~4か月位で慣れると言われています(誰でも慣れればできる)。

8月・9月・10月・11月のスクールカウンセラーの相談日

8月	31日(月)	
9月	14日(月)	
10月	5日(月)	26日(月)
11月	9日(月)	

相談時間 16:00~20:25 (初回は40~50分程度)

* 担任の先生にお申し込み頂くか、または学校へ直接電話でご予約してください。(☎049-521-1195) ↓

* 下記の相談申し込み用紙に記入し、担任に渡して頂いても大丈夫です。

* 場所は、2階相談室です。





保護者様へ

2学期が再開しました。新型コロナウイルス感染の現状は引き続き変わりのない状況ですが、ご家庭におかれましてはどのようにお過ごしでいらっしゃいますか。新生活様式に徐々に慣れてはきたものの、早く収まって欲しいという焦るお気持ちもあるのではないのでしょうか。ご自身の感染予防を確保するために工夫を重ね、全体で力を合わせていく気構えが新しい世の中を作り出していくことにつながるのでしょうか、、、焦らずに気長に取り組みたいところです。

さて、通常より短い夏休みでしたが、様々な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よう、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。話す事、書く事、伝える事で気持ちは大きく変化します。どんな些細なことでも構いません。遠慮なく、スクールカウンセラーをご活用下さい。お待ちしております。

不安のメカニズムについて・・・

①脳(扁桃体)の興奮 : 闘争逃走反応 ストレスホルモン

②不安(「今すぐ動け!」という扁桃体からのサイン)を消す方法

- ・運動する(ジョギング、ウォーキング、コンビニまで自転車で行く等)
- ・不安を書き出す(今の不安を書く)



医学の父・ヒポクラテスより

気分が悪かったら散歩に行きましょう。それでもダメなら、もう一度散歩にいきましょう。

*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。

相談申し込み用紙

_____年 (生徒氏名) _____

_____ (保護者氏名)

_____ (相談したい日) 月 日

時間わく・・・希望の時間に○してください。

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

(時間枠変更可)

