



スクールカウンセラー通信 ⑥

令和2年10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。新生活様式の習慣により学校生活が進行されています。みなさんの気持ちに何か変化はありますか？ 中には、「やっぱり掛け声が大事なのかなあ」「人と気持ちを合わせること」等となかなか簡単にはできないことを耳にし感心している昨今です。新型コロナの感染はおさまらない現状ですが、大分肌寒く感じられインフルエンザ感染予防も気がかりになってきました。引き続き、感染症予防(手洗い、うがい、マスクをするなど)をしっかり行いましょう。そして、ストレスに負けない体力を養えることが肝心となります。

誰もが不安や心配になりやすい時と言えます。不安や心配に強い心を磨いていくためには、自分の気持ちに気づいて身近な人に伝えることが大切になります。少し勇気が必要ですが、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。

📍ワンポイントアドバイス・【スマホ・ゲームのコントロールのために】

①スマホやゲーム機器を物理的に自分から遠ざける

例)・スマホ・ゲーム機器を自室に置かない(別部屋に置いたりや家の人に預かってもらう)

・スマホなどを身につけない(ポケットに入れなくておかない。すぐには使えないようにする)

②長いパスワードを設定して使用する

例)・20文字程度のかな、英数字の大文字や小文字でパスワードを設定する

10月・11月・12月のスクールカウンセラーの相談日

10月	5日(月)	26日(月)
11月	9日(月)	
12月	2日(水)	21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予約してください。(☎049-521-1195) ↓

* 裏面の相談申し込み用紙に記入し、お子さんを通して渡して頂いても大丈夫です。

* 年間17回です。

* 場所は、2階相談室です。



保護者様へ

雲高く、夜空は星の輝きがきれいな秋の気配を感じる頃となりました。新型コロナウイルス感染の現状は依然と変わりのない状況ですが、ご家庭におかれましては新生活様式の習慣を如何お過ごしでしょうか。新生活様式の習慣で学校生活が工夫を重ねながら進行中ではありますが、これまでにない心理的な負荷を感じておられるかもしれません。どうぞご家庭でも感染予防を確保し工夫を重ねながら、焦らずに取り組むことが大切でしょう。

さて、長丁場のこのような状況下において様々な不安や心配をお一人で抱え、悩みに発展してしまわれぬよう、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変わります。どんな些細なことでも結構です。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。

ストレスに強くなる(ストレス耐性)ために・・・

- ①自分の快適領域(コンフォタブルゾーン)から出る。チャレンジしてみる。
- ②脱感作法で鍛える：嫌なことに敢えて挑戦する

～非言語(ノンバーバルコミュニケーション)の会話法は大きな説得力があります～

会話では、話す言葉よりも言葉以外から発せられるメッセージの方がはるかに(93%)相手に影響を与えるとされています (アルバート・メラビアン博士の「メラビアンの法則」から)

ちなみに、
視覚情報(見た目・身だしなみ・しぐさ・表情・視線)は 55%
聴覚情報(声の高低・話の速さ・声の大きさ・テンポ)は 38%
言語情報(話す言葉そのものの意味)は 7%

です。

*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

*時間枠の変更可

