

スクールカウンセラー便り

2020年5月8日

岩出山高校スクールカウンセラー 三塚寛子

2, 3年生のみなさん、こんにちは。1年生のみなさん、入学おめでとうございます。岩高のスクールカウンセラーの三塚寛子（みつづかひろこ）です。みなさんに会えるのをとても楽しみにしていましたが、なかなか会えないまま5月になってしまいました。

休業が続く毎日ですが、みなさんはどんなふうに過ごしていますか？

みなさんが今過ごしている高校生活の3年間というのは、大人に近づいていくとても大切な3年間です。自分自身について考えることが多くなり、色々なことに悩んだり迷ったりすることが多い時期です。自分に向き合い悩むことを通じて自分を知っていく大切な時期だといえます。そんな特別な時期だからこそ、不安に思うことも悩むこともたくさんあると思います。

それが、今のように学校に登校することもできず、外にも出られず、さらに人との繋がりを感じにくい環境です。ずっと家にいると、考える時間が多くなり過ぎてしまい、心配なことや不安に感じることも多くなっているかもしれません。

今は普通の日常とは違う日常を送っているので、気持ちがいつもと違って落ち着かなくなったり、不安になりやすいのが普通と言えます。まずは、「今はいつもと違う気持ちになることが当たり前なんだ」と思って、できるだけリラックスして過ごしてみてください。できるだけ生活リズムを崩さないように心がけながら、これまで忙しくてチャレンジできなかったことに取り組んでみたりするのも、とてもいいですね。あとは、その日一日自分がしたことを記録して目に見える形にしてみることも、気持ちを前向きに保つには役に立つかも知れません。家族とお話しをしたり、お互いの負担にならない程度にお友達とメールや電話、SNSを通じてお話しするのも良いと思います。

そんな選択肢の一つとして、スクールカウンセラーにお話しすることも加えてみませんか？どんな内容でも気軽にお話ししてください。学校に来てお話しするのが難しいまたは心配な時には、電話でもお話しできます。

「こんなことで悩んだり、心配になるのはおかしいかな？」などと思わずに、気軽にお話ししてください。お話しのお話は守りますので、安心してお話しください。

☆保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは保護者の皆様からの相談もお受けしています。

お子さんの成長に伴い、変化に戸惑われたり、対応に困ったりすることはありませんか？また、お子さんの様子で、気にかかること、心配に思われていることはないでしょうか？特に今のような状況ですと、これまでではなかった色々な問題が出てくることも多いかも知

れません。どんなに小さなことでもかまいません。

お子さんの気持ちや接し方など、保護者の皆様と一緒に考えさせていただきたいと思っています。相談の秘密は守りますので、お気軽にご連絡下さい。

☆相談時間や予約の方法について

○相談時間は、9：45～16：30（1時間程度）

○相談は予約制です。

○相談を希望する場合は、担任の先生、教育相談担当の鈴木孝司先生、養護教諭の先生に申し込んで下さい。

・予約受付時間 8：20～16：50 ・岩出山高校 0229-72-1110
スクールカウンセラーの勤務日にはスクールカウンセラーに直接申し込んでいただくことも可能です。

※スクールカウンセラーには守秘義務があり、お聴きしたお話の内容を無断で他の誰かに伝えるようなことはありません。安心して話し下さい。

☆スクールカウンセラー（三塚）の勤務予定日☆ ※休業中も出勤予定です。

月	日（曜日）
令和2年 4月	17日(金), 24日(金)
5月	4日(金), 15日(金), 29日(金)
6月	5日(金), 12日(金), 26日(金)
7月	3日(金), 10日(金), 17日(金)
8月	27日(木)
9月	4日(金), 11日(金), 25日(金)
10月	9日(金), 16日(金), 30日(金)
11月	6日(金), 13日(金), 27日(金)
12月	4日(金), 11日(金), 18日(金)
令和3年 1月	15日(金), 22日(金), 29日(金)
2月	5日(金), 12日(金), 26日(金)

