

生徒のみなさんへ

カウンセラーだよ

2020年度1学期



新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新2年生、新3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

4月になりそれぞれが新しいステージへと進み、頑張っていこうと気持ちを新たにしている人、少し不安に思っている人、いろいろな思いを持っていることと思います。また、新型コロナウイルスのために、勉強や部活、友だちとの関わりなど様々な場面で制限されてしんどいことと思います。ただ、このような時期はいつもよりエネルギーがいるものです。少し疲れたな…と思ったら、しっかりと休養をとって、自分にとってホッとできることをしてくださいね。

❖ スクールカウンセラー (SC) って何？

❖ SCは生徒のみなさんの「心が元気になるお手伝い」をします。

- ・お話を聴いたり…、悩みの解決方法を一緒に考えたり…、誰にもなかなか言いにくいグチやつぶやきも聴きます。



❖ カウンセリングって何をするの？

❖ 相談に来た方のお話をじっくり聴いて、困っていること、不安に感じていることなどについて一緒に考えていきます。もやもやした気持ちが整理できたり、気持ちが少しだけ軽くなったりすることもあります。

❖ どんなことを相談できるの？

❖ 学校生活のこと、友だち関係について（恋愛についても…）、家庭でのこと、自分の性格や進路についてなど、気になっていることなら何でも相談できます。何となく気持ちがスッキリしない…等でも大丈夫です。

❖ 申込方法

- ・直接カウンセラーに申し込む。
- ・担任の先生、養護教諭（三宅）、教頭先生 等、頼みやすい先生を通じて申し込む。

❖ 場所

- ・相談室（カウンセリングルーム）

5月：8日（金） 15日（金） 22日（金）
6月：5日（金） 12日（金） 19日（金） 26日（金）
7月：3日（金） 10日（金） 17日（金）

*午後13時15分から17時に来ています。

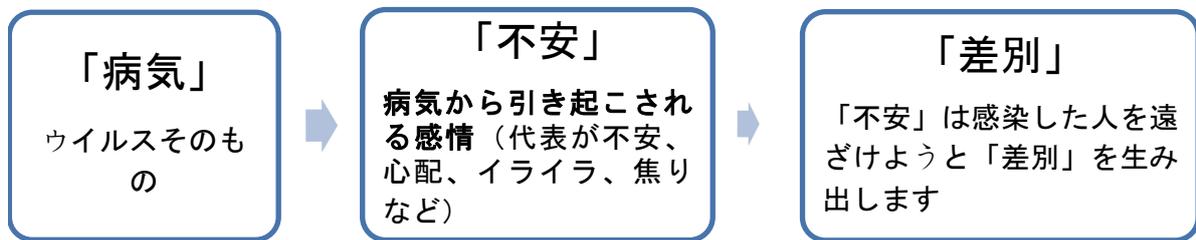
*日時は変更になることがあります。





心理のお話

昨年度末から新型コロナウイルスの影響で休校、部活の休止、家庭学習、友だちに会えないなど、みなさんにとっても大変しんどい状況が続いていることと思います。今回、その**新型コロナウイルス**が人の心に与える影響について、諏訪赤十字病院の臨床心理課長、森光先生がわかりやすく説明してくれていますのでご紹介します。森光先生は、**新型コロナウイルスは「3つの感染症」を引き起こす**としています。



不安をかるくするためには

人は、今回の新型コロナウイルスもそうですが、自然災害など、平時とは異なった環境になったとき、気持ちがしんどくなったり、イライラしたり不安になることがあります。

⇒リラックスできる時間をもちましょ

・好きな音楽を聴く ・ペットと戯れる ・空を眺めながらボ～とする ・お風呂にゆっくり入るなど

⇒ウイルスに関するテレビやネットを見る機会を減らしてみましょ、正しい情報(公的なところが発信しているものなど)を得るよう意識するといと思います

⇒家族や友だちと、つながる時間をもちましょ

⇒気持ちがしんどくなったら、相談しましょ

・しんどい気持ちが長く続く時や心配な時、困った時は、家族や学校の先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる大人に相談してみましょ。

差別 いじめはダメです！

人は、不安や心配、イライラな気持ちが大きくなると、暴言を吐いたり、ある人物をのけものにしたり、誹謗中傷^{ひぼうちゆうしょう}したりしやすくなる生き物だと言われています。差別やいじめはウイルスに負けてしまったこととなります。ウイルスに勝つためにも**差別 いじめはダメです！**

スクールカウンセラーの自己紹介

☆中島 深雪(なかじま みゆき) 臨床心理士 公認心理師 キャリアコンサルタント

☆趣味: 旅すること 美味しいものを食べること

☆好きなこと(もの): Mr.チルドレン 福山雅治 スヌーピー 空 飛行機

☆特技: 美味しかった食べ物や花の名前を覚えること 寝ること

