

# 相談室だより



令和2年6月 第3号

発行：県立千葉南高等学校

校長：富田昌宏

スクールカウンセラー：梅田彩

千葉南高校のスクールカウンセラー梅田です。

緊急事態宣言があり、とても長い休校期間となりましたね。

これまでとは違う新学年でのスタートに戸惑いも多いのではないかと思います。もちろん、戸惑って当然です。不安に思うことや、これまでを感じたことがない気持ちになることもあると思います。感染症の影響で家庭生活が変化した人もいるかもしれません。変化に対応することは、誰しも大変です。人は決まった手順や慣れた生活リズムに安心を感じるものです。

安心するためにも、生活リズムを整え、元の生活に少しずつ戻していきましょう。元気な時はあまり気がつかないですが、心と身体はつながっているのでいろんな影響を受けます。高校生は元気でエネルギーがある時期なので、つい夜更かししたり、自粛生活の反動で土日など休みの日にいっぱい予定を詰め込んで疲れてしまったりすることがあると思いますが、たまには自分の体の疲れや心の疲れに目を向けてあげてください。

体が疲れてしまうと、イライラしたり、集中できなかつたりし、ちょっとしたことで周りに八つ当たりしてしまったり。心に余裕がなくなり、周りに優しくできなくなります。

心が疲れてしまうと、眠れなくなったり、腹痛や頭痛がしたり、食欲が低下したり、いろんな体調不良が出てきたりします。

心と体が疲れてしまうと、家族とも上手くいかなかつたり、友達とも些細なことでケンカしたり、悪いサイクルに入ってしまうことがあります。

ストレス発散には、好きなことをしたり、友達と電話でおしゃべりしたり、“適度な息抜き”がないと勉強の効率も落ちてしまいます。遊びすぎず、勉強しすぎず、自分の体調を気遣いながら生活できるようになると、これから大人へとどんどん成長する皆さんにとってすごく役立つ力となります。

## <教育相談室の利用について>

### ●カウンセラーの居る場所・相談場所

特別教室棟の1階 玄関から入って右側の部屋  
配置図をご覧ください。

### ●予約の仕方

養護教諭 高橋先生（保健室）、担任の先生等、話しやすい先生に予約の希望を伝えるか、もしくは、水曜日に直接相談室に来て、口頭で希望を伝えてくれてもOKです。

### ●教育相談室の開室について

基本は第3水曜日です。月に1回来校予定です。

### ○生徒のみなさんの利用できる時間

原則としては、昼休み、放課後となっています。

昼休み、放課後の利用が難しい場合はまずは保健室で相談してみてください。

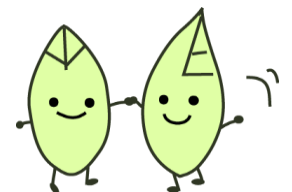
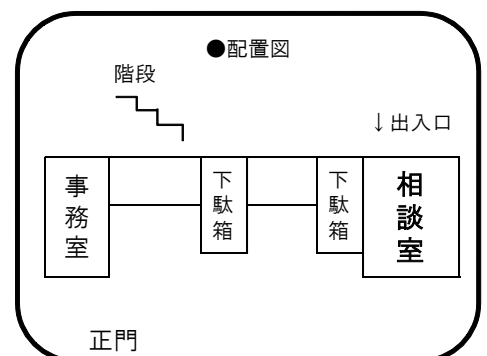
状況や場合により、授業時間中に公欠扱いで利用が可能な場合もあります。

まずは相談してみてください。

基本は、予約制ですが、空いていれば当日の相談も可能です。お気軽にご利用ください。

### ●今後の開室予定日

6/17(水)・7/15(水)・9/16(水)



## 保護者の皆様へ

千葉南高校のスクールカウンセラー梅田です。生徒の皆さんからの相談はもちろんですが、保護者の皆様方からのご相談も随時受け付けております。気になることやご心配なことがありましたら、どのようなことでも構いませんので、どうぞお気軽に、教育相談室をご利用ください。

感染症や休校の影響で、家庭、学校、職場でさまざまな変化があったのではないのでしょうか。大人も戸惑う事態です。保護者の皆様も不安を口にできず抱えて苦しくなっていませんか？

「なにかちょっといつもと様子が違う」「反抗期だとは思うがどう接していいのかわからない」「話してくれないが何か困っていることがありそう」「疲れやすく子どもにイライラしてしまう」、友達、勉強、部活、家族、どんなことでもかまいません。お気軽にご利用下さい。

保護者の相談は**予約制**となっております。担任、養護教諭、もしくは教職員にお声かけください。

基本的には、ご来校いただいたの面談を原則としております。お忙しい保護者の方もいらっしゃると思いますので、場合により電話での相談も実施します。何かありましたら、お気軽にご連絡ください。

特に新1年生の保護者の皆様、お子様の様子で気になることや、心配していることなどありましたらお気軽にご相談ください。

何か変化が見える前でも、是非ご利用ください。



### ●今後の開室日

6/17(水)・7/15(水)・9/16(水)

### ●カウンセラーの居る場所・相談場所

特別教室棟 1 階の職員玄関からお入りください。

事務室の受付にお名前と相談で来校した旨をお伝えいただければ、お迎えに上がります。

相談場所は、特別教室棟 1 階の相談室です。

さまざまなケースに対応しておりますので、まずはご連絡ください。

なお、お仕事などの都合で、17 時以降の面談を希望の場合はご相談ください。

### ●相談受付時間は、基本は 11 時から 17 時となっております。

(※この時間外でご希望の場合も一度ご相談ください。)

### ●よくあるご質問

お車での来校も可能です。来客用スペースに駐車してください。



限られた日にちとなりますが、是非ご活用ください。ご相談お待ちしております。