

スクールカウンセラーからのお知らせ

2020(令和2)年4月

船橋芝山高等学校スクールカウンセラー

今年度、月1回船橋芝山高校に来ることになりました、スクールカウンセラーの鳩貝(はとが)いと申します。臨時休校中ですので、お便りの形で、ご挨拶させていただきます。



1年生の皆さん、はじめまして、入学おめでとうございます。みなさんが卒業した中学校には、スクールカウンセラーがいたでしょう。これからは、高校でもご相談できます。



2、3年生の皆さんも、はじめまして。昨年度までは、あまり知られていませんが、別の高校の相談室で、みなさんや保護者の方々のご相談に応じていました。学校が再開したら、これからは校内でご相談できるようになります。

スクールカウンセラーは、皆さんが安心して高校生ライフを送れるようにサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



休校中のこころのケア・ヒント

かつてない感染症の到来は、私たちに不安や、時に怖さやストレスをもたらします。そういう気持ちになることやストレスを受けることは、当然のことで、おかしなことではありません。

私たちはネガティブな気持ちを感じると、それをなかつたことにしまったり、無理してがんばろうとしてしまったりするかもしれませんが、むしろ**気持ちを誰かに話すことが大事**です。



家族や友だちと話せるつながりはありますか？

ストレスのサインは、身体や気分にも出てきます。**チェックしてみましょう！**

気持ちが落ち込んでやる気がなくなっていますか？



眠れなかったり(or 眠りすぎ)していませんか？

食欲がなくなったり(or 食べすぎ)していませんか？

イライラが増えていませんか？

ストレスを独りで抱えないで、誰か・大人に話したり、**SOSを出していい**のです。

あいにく休校中、スクールカウンセラーは、**登校しての相談は行っておりませんが**、ご相談のある方は、**まず担任の先生まで連絡してみてください**。また、高校のHPに掲載されている「SNS相談@ちば」(千葉県教育委員会が開設)を利用して、こころの中にある気持ちを吐き出してみるのもいいですね。

★保護者のみなさま スクールカウンセラーでは、保護者の方からのご相談にも応じています。お子さまのことでご相談がありましたら、お気軽にご連絡ください。

