

スクールカウンセラーだより

7月号



令和2年7月

千葉県立八千代東高等学校

みなさん、こんにちは。通常授業がスタートし1ヵ月が経ちましたが、心と身体の調子はいかがですか？

今年度の新学期は、入学式やクラス替え、担任の先生が変わるなどのいつもの新学期の環境変化に加え、「自宅での自粛生活」→「分散登校」→「通常授業」と、みなさんはたくさんの変化にさらされてきました。人は環境の変化に伴い大きなエネルギーを使います。大きなエネルギーを使ったので、心や身体に不調を感じているという人もいるかもしれません。気が付かないうちに、頑張っていたのかもかもしれませんよ。



これらの症状は、次第に落ち着いてくることが多いのですが、長く続いたり「つらいな」と感じたら、無理をせず信頼できる大人に話してみてください。もちろん、スクールカウンセラーもお話を聞きますので、気軽に相談室に来てくださいね。



☆ 相談室はどうやって利用するの？ ☆



① 予約をして、相談をすることができます

予約をすれば、あなただけの時間としてゆっくりお話しすることができます。

< **予約の方法** > どちらでもかまいません

- 相談室に来て、スクールカウンセラーに直接声をかける。
- 担任の先生や保健室の先生、部活動の先生などに「スクールカウンセラーと話がしたい」と伝える。その際、相談の内容は話さなくてもよいです。

② 自由来室（昼休みと放課後は、予約なしでも相談できます）

カウンセラーの来校日に直接相談室に来てください。予約している人がいた場合は、予約が優先となります。相談はもちろん、友達と一緒に来たり、リラックスや息抜きにもどうぞ。お待ちしております。

☆ どんなことを相談できるの？ ☆

スクールカウンセラーが今までに受けた相談例

- 最近友達とうまくいかない
 - 勉強での悩みがある
 - 将来どんな仕事についたらよいか
 - 恋愛について
 - 相談というほどではないけれど、愚痴を聞いてほしい
 - 学校へ行きたくないと思うことがある
 - 部活動をやめようか悩んでいる
 - なんとなくイライラする
 - 家族について
- * これ以外でも、どんなことでもどうぞ

☆ **相談室(ほっとルーム)は**
どこにあるの ☆
1階 保健室の向いの部屋です

◇ **カウンセラー来校日(原則木曜日)** ◇

7月: 9(木)、30(木)

9月: 10(木)、17(木)、24(木)



保護者の皆様へ

お子様のことで、何か気にかかること、ご心配なことなどがございましたら、どのようなことでも構いませんので、どうぞお気軽にご相談ください。相談の際には、事前に担任の先生にお伝えいただくか、養護教諭へ電話連絡いただきますと、予約をお取りできます。直接スクールカウンセラーに予約なさりたい方は、カウンセラーの勤務日に学校へお電話いただき、カウンセラーを呼び出してください。みなさまのご利用をお待ち申し上げます。

八千代東高等学校（電話）：047-482-1751