



スクールカウンセラー便り

令和2年4月15日

調布北高等学校 校長 上野勝敏

スクールカウンセラー 高橋拓己

調布北高等学校のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの高橋です。新型コロナウイルスの関係で、大変なスタートとなりましたが、みなさんお元気ですか？1年生は初めまして、ですね。どうぞよろしくお願ひします。

気軽に声をかけてください！

高校にも、スクールカウンセラーは来ております。気軽に声をかけてもらいたいと思ってますので、何かありましたら相談室をノックしてください。友達関係のこと、進路のこと、学業のこと、家族のこと、自分自身の性格のこと等。「こんなことで相談なんて大げさ！」なんて思わずに、声をかけてもらえると嬉しいです。

どこにいるの??

1階保健室の隣の「応接室」です。

基本的に毎週水曜日に学校へ来ています。気軽に部屋をノックしてください。

相談するには？

- 直接スクールカウンセラーに声をかけて「予約」する
- 担任の先生を通じて、「予約」する
- 保健室の阿久津先生を通して「予約」する

といった方法を考えています。まずは気軽に声をかけてください。



相談室開室予定

4月 … 8日(水)、15日(水)、22日(水)

5月 … 13日(水)、14日(木)、20日(水)、21日(木)、27日(水)、28日(木)

6月 … 3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)

7月 … 1日(水)、15日(水)、22日(水)

※新型コロナウイルスについて

みなさんもお存じの通り、新型コロナウイルスの影響で、社会全体が見通しの立ちにくい、不安定な状況になっています。各家庭で過ごしているみなさんはどのように生活しているでしょうか？以下、こころのテーマで簡単なチェックリストを作成してみました。心配なことがあれば、上記日程で学校にはおりますので、気軽に連絡をいただけたらと思っています。

●自分や身近な人にあてはまりますか？ここ2週間くらい…

1. 憂うつな気分あるいは心配ごとで頭がいっぱいだ。
2. 食欲がない、あるいはやけ食いしてしまう。
3. よく眠れない、あるいは長時間寝すぎてしまう。
4. 体の不調が続いている。
5. 前は楽しめたことが今は楽しめない。
6. 前より気持ちのコントロールができなくなっている。
7. 集中できない。
8. ミスが増えた。
9. 人とかかわるのが億劫だった、以前より人に対してネガティブに感じることが多い。

★チェックの多い人は
心が疲れているかもしれません。
ゆっくり気を休めて、
よかったら気軽に連絡をください。



スクールカウンセラー 高橋拓己