

カウンセラー便り

生徒の皆さんへ

令和2年5月15日
東京都立八王子東高等学校
SC通信 第1号

皆さん、はじめまして。スクールカウンセラーの菅原です。
今年度から基本的に毎週金曜日に、八王子東高校に来ることになりました。
毎日の生活の中で発生する様々な問題を自分で解決できるように応援したいと思っています。
また、皆さんの心の健康の保持増進のお手伝いができればとも思っています。
メンタル面で何か気になることなどがあったら、気軽に相談室に来てください！
よろしくお願いします。

❖ 相談内容の一例

- ・学校生活：授業に集中できない、試験・大会などで緊張しミスをしてしまう…
- ・友人関係：友だちとうまく付き合っていきたい、相手に合わせすぎてしまう…
- ・性格：緊張しやすい、明るくしたい、イライラを減らしたい…
- ・その他：やりたいことが見つからない、気持ちの浮き沈みが激しい、最近眠れない、将来臨床心理士・公認心理師になりたい…

❖ 学校再開後の来校予定日

6月	5（金）	12（金）	19（金）	26（金）
7月	3（金）	10（金）	17（金）	

❖ カウンセリングルームの場所 → 1階保健室の隣です。

❖ 相談申し込み方法

1. 担任の先生・養護教諭を通して申し込む。
2. 直接カウンセラーに申し込む。 ※面談中で対応できないことがあります。

保護者 生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様の相談も受け付けております。

- ・保護者の方が相談できる時間は、10時00分から17時40分までです。
- ・電話等で担任・養護教諭にお申し込みください（予約制）。

学校代表電話：042-644-6996

❖ 学校休業期間中の電話相談について

- ・下記の二日間、カウンセラーによる電話相談を受け付けます。
この二日間は10時00分～15時00分の時間内で生徒の皆さんに限定して受け付けます。
相談方法は直接、学校代表電話番号におかけください。なお、電話を受けた教職員に「相談室へつなげてください」と伝えてください。

5月	22（金）	29（金）
----	-------	-------