

保護者の皆様へ

令和2年5月11日

清瀬高等学校

スクールカウンセラー 日比野 朱美

思いもよらない事態のなか新年度はスタートしました。突然の生活環境の変化に戸惑い、落ち着かない気持ちで日々を過ごしている保護者の方も多くいらっしゃると思います。ご家族の感染予防、お子さまの見守り、仕事の負担、経済的な不安など、いろいろなストレスを抱えながら奮闘されていることと思います。休校が長期化するなか、先が見えない不安定な状況にイライラして家庭内がギクシャクしてしまうこともあるかもしれません。

慣れない生活で、ご家族のことに気を配って「自分は大丈夫」と、ご自分のことを後回しにされていませんか？以前より何となく疲れやすいことはありませんか？突然涙が出るようなことはありませんか？心とからだに不調を感じるのはお子さまだけではありません。保護者の皆様も同じです。このような大変な状況では、お子さまやご家族のことだけでなく、ご自分自身について悩みや不安が募っていることがあります。どうか一人で悩まないでください。気持ちを吐き出すことで、気持ちが整理されたり軽くなったりすることができます。

保護者の皆様とお子さまが、少しでも安心・安全な状態で穏やかに毎日を過ごしていけますように、一緒に考えていきたいと思えます。

休校期間中は学校で電話相談をお受けいたします。ご希望の方は来校のうえ面談も可能です。いつでもご相談ください。お待ちしております。

【5月の相談日】

5月 18日（月）・25日（月）・26日（火）

時間 9:30～15:00

電話 042-0492-3500

（カウンセリングルームにつないでもらってください）

