

スクールカウンセラーだより NO.2

2020年7月
都立杉並工業高校

スクールカウンセラー えいだ ゆか
栄田優香

こんにちは。学校が再開しだんだん元の生活が戻ってきました。友達と学校で直接話せたり、自由に買い物に行けるようになったり、制約のある生活から解放されるのはやはり嬉しいですよ。一方で、以前にはなかった不便なことも多いと思います。例えばこの季節のマスク。息苦しいです。人が近くにいない所ではマスクをはずし水分補給をしましょう。マナーとしてやらなくてはならないこと、時と場合によってはその通りにしなくても良いことなど、その場での臨機応変さが必要ですね。



コロナの影響で初めて経験することが多く、慣れずにいるとストレスが溜まります。ストレスが溜まるとイライラしたり、気持ちが落ち込みます。でも、ストレス全てが悪いものとは限りません。「なんでこんなにイライラするんだろう」と自分を振り返るとき、今までの自分のやり方を見つめなおしたり、新たなやり方を発見するきっかけになることもあります。ストレスの捉え方により、ネガティブなものもポジティブなものに変えられると考えてみてください。

今回、学校行事も通常通りにいかないことが沢山あります。毎年1学期に実施する1年生の全員面接(相談室の紹介も兼ねた短い面接)も夏休み明けに延期になりました。そのため相談室のことを1年生のみなさんに知ってもらえるようにここで少しお伝えします。

カウンセラーは、週1回、水曜日、1階の校長室の隣にある「教育相談室」にいます。悩みを上手く話せなくても大丈夫です。いいことがあったから誰かに聴いてもらいたいでもいいですよ。2、3年生のみなさんも引き続き、気軽に来てくださいね。

カウンセラーの勤務日

☆7月・・・1日、8日、15日、22日、29日

☆8月・・・5日

相談室利用
について

- 休み時間や放課後に直接来談。
または
 - 担任や養護教諭に申し出て予約
できます。
- (基本、授業中は利用できません)