

スクールカウンセラーだより 1月号

令和4年1月

スクールカウンセラー 増田紗弓

3学期の始まりとともに全国的に新型コロナウイルスの感染者が増え、学校生活はどうなるのだろうと心配になっている人もいるかもしれません。色々な制限や我慢が続く生活の中でも楽しみや目標を見つけて頑張っている人も多くいますが、「気分の波があって疲れる」「なんとなくしんどいけれど、どうしたらいいかわからない」「つらい状況から逃げたい」というような気持ちになっている人もたくさんいるのではないのでしょうか。そんな気持ちが出てきたときはまずは周囲の大人に話してみましよう。スクールカウンセラーのところには皆さん色々な気持ちを話しに来てくれています。「こんなことで相談に行っているのかな？」と心配せずにお話しに来てください。

3学期の開室日

1月	11日・18日・22日(土)・25日
2月	1日・8日・12日(土)・15日
3月	1日・5日(土) 8日・15日・22日

※通常は火曜日のみですが、3学期は 1/22(土)、2/12(土)、3/5(土) も開室することになりました。

保護者の方へ

自分から大人に相談をしたり助けを求めたりすることが得意ではないお子さんや、「心配をかけてはいけないから」と一人で悩みを抱え込むお子さんが多いように感じます。日ごろのかかわりの中で気になることがありましたら、お子さんとゆっくりお話する時間を作ってみてください。また、体調が悪いことが続いている、なんとなく様子がおかしい、学校生活がうまくいっているだろうかなど心配なことがありましたら、お気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。今学期は土曜日の開室日(1/22、2/12、3/5)も設けております。平日はご都合がつかない方もぜひご利用ください。スクールカウンセラーのご利用にあたっては事前にご予約していただくことをお勧めしています。担任経由でのお申込みでも保健室にご連絡いただいてのお申込みでもどちらでもお受けしております。また、来室が難しい方はお電話でお話しさせていただくこともできますので、まずは保健室にお問い合わせください。

<問い合わせ>

戸山高等学校 保健室

電話 03(3202)4301

