

スクールカウンセラー便り

カウンセラーが変わりました♪



荇田高校のみなさん、こんにちは！
はじめまして、スクールカウンセラーの鈴木 恵子です。
荇田高校のみなさんが充実した学校生活を送れるようサポートできればと
思っています。よろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症対策として休校となり、しばらく経ちました。
先の見通しが立たず、活動の制限などがあると、モヤモヤしたり、疲れがたまったり
していませんか？

今後、一部でオンライン学習が始まりますが、困ったことや心配なこと、不安なこと
があれば、気軽に相談室を活用してくださいね。

休校期間中は、電話相談も行っています。

〈 相談室の活用のご案内 〉

- ・スクールカウンセラー来校日時：
5/15（金）・5/29（金）・6/19（金）・7/10（金）
9：50～15：15
- ・予約方法：原則、予約制です。
クラスの先生、教育相談担当（野田先生・浅川先生）、養護教諭を通じて事前にご希望の日時をご連絡ください。相談内容の秘密は守ります！

問合せ先：学校の相談窓口

1 学年	045-941-4766
2 学年	045-941-4769
3 学年	045-941-4794
事務室	045-941-3111

いきなり電話するのはちょっとという人は・・・

学校でも、みなさんとつながれるように今後メールでの相談窓口を作っていくよう、
検討しています。何気ないことでもいいので連絡してみてください。



モヤモヤしたり、眠れなかったり、
落ち込んだりしていませんか？

コロナ疲れ解消法

❁ 日常生活のルーティーンを大切に

学校からの課題をやっている、パジャマで一日中過ごしている人はいませんか？
家の中で過ごすことが多くなると、曜日や時間の感覚が薄くなりがちです。なるべく規則正しく過ごしましょう。

❁ 笑いは免疫力を高めてくれます

テレビやネットもコロナウイルス一色で、不安を増幅してしまうという人も多いと思います。もちろん正しい情報を取り入れることは大事。でも出口が見えない今の時点では、情報に触れる時間は区切ったほうがよいです。際限なく、見続けてしまって不安にかられるなら、その時間、お笑い動画もいいし、本や映画に触れて笑うことをお勧めします。笑うとNK細胞が活性化し、免疫力が高まります。

❁ 自分をご機嫌になる方法をリストアップしよう

どこかに出かけたいた気持ちはすごくわかります。色々なことが制限されている状況ですが、自分で自分の機嫌をとることが大事。自分をご機嫌になるアイテムや行動はなんですか？

～ 先生たちのご機嫌リストの紹介 ～

1年8組担任 窪田先生：映画を見る（おススメは『マイ・インターン』）

2年1組担任 深谷先生：好きな音楽を聴く

（試合に行く前に聞く曲『JourneyのSeparate Ways』）

2年2組担任 山崎先生：お菓子作り（得意なお菓子はマフィン）

3年10組担任 梶矢先生：自分を磨く（勉強したり、体を動かしたり、掃除をする）

体育科 加藤先生：好きな音楽を聴く

（好きなアーティスト『Aforjack』『Maroon5』『NE-YO』）

保健室 高橋先生：ケーキ・チョコレートを食べる

保健室 渡邊先生：青空を見る

❁ 今、自分ができることを考える

ご機嫌になることをして、ココロのエネルギーが貯まってくると今の自分に何ができるか、思考力も向上して、前向きな気持ちになれます。あなたは、今、自分ができるとは何ですか？

❁ 誰か生活のことで困っている人が身近にいたら教えてあげてね。

新型コロナウイルスの影響による助成金、支援金制度一覧表ファイル

厚生労働省「生活を支えるための支援のご案内」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000622924.pdf>

QRコード



人間には、「レジリエンス」といって、「心の回復力」が
誰にでもあります。こんな時だから、みなさんが持つレ
ジリエンスを働かせる生活を送って乗り切りましょう♪

