



スクールカウンセラーだより No.1

2020年5月

秦野曽屋高等学校

スクールカウンセラー 荒木香織

初めまして。スクールカウンセラーの^{あらきかおり}荒木香織です。

今年度から、月に1、2回、主に金曜日に、みなさんの学校に来ています。困ったり、悩んだりした時、どうしたらいいか、あなたと一緒に考えます。だれかに話すと、自分の気持ちに気づくことができたり、考えがまとまったりしますよ。

一度、お話してみてくださいね！

保護者の方の相談も受け付けています。

お子さんのことを考えるお手伝いをします。お待ちしております。

★自己紹介★ 好きな食べ物：エスニック料理、パン
趣味：ダンス、音楽鑑賞

1. 相談方法

本来は相談室での相談ですが、休校中は電話相談をしています。

2. 相談日時・申し込み方法

相談日時や申し込み方法は、別途、学校からのお便りでお伝えします。

～みなさんは、今をどんな気分で過ごしていますか？～

急に休校になってびっくりしたり。友達と一緒にいたいのに、それができなくて、悲しくなったり、寂しくなったり。楽しみにしていた行事がなくなってしまって、がっかりしたり、ムカついたり。また、ウイルスが心配になったり、長引くこの生活にうんざりしたり…。

こんな気持ちになることは、とても当たり前のことです。眠れなくなったり、頭やおなか痛くなったり、すごくイライラしたりするのも、当たり前で、とても自然なことです。

新型コロナウイルスのことで疲れたな～と思った時は、コロナ関連のニュースは一日一回にするなど、必要な情報だけ入手して見る回数を減らしましょう。

また、家での勉強も今までのようにできなくて、不安になる人も多いのでは。今は到達目標を下げて、できる範囲でやってみましょう。