

カウンセリングルームだより

神奈川県立小田原高等学校 令和2年 5月

こんにちは。今年度はほぼ毎週、原則木曜日に小田原高等学校に来ています、スクールカウンセラーの林 幹夫と申します。横浜市戸塚区に住んでいます。45歳です。趣味はドライブ、読書、映画、音楽などです。よろしくお願いします。

みなさんは悩みや心配事がある時には、どうしてしていますか？ もちろん、自分ひとりで解決するのも素晴らしいことです。では、自分ひとりだけでは大変な場合はどうしますか？ そんな時には、友達や家族、先生など、周りの人に頼るのも、非常に大切なことです。

スクールカウンセラーも、そのうちのひとりです。もしほかの人には少し話しにくかったり、色々な人に話を聞いてもらいたかったりする場合には、ぜひカウンセリングルームに来てみてください。友人関係、勉強、進路、家庭、身体のことなど、どんな話でも結構です。どうすれば良いのか、一緒に考えて行きましょう。

ところで、今日はみなさんに、休業期間中の気持ちの持ち方についてお話しします。休業期間中の気持ちの持ち方で、一番大事なことは「いつもと違って当たり前」ということです。今、学校の休みが長いので、イライラしたり、やる気が出なかったりと、気持ちも身体もいつもと違う状態になっているかもしれません。でも、それは当たり前です。気持ちも身体も、いつもと違って当たり前。そんな時だからこそ、よく寝て、食べて、できる範囲で身体を動かしてください。本を読んだり、何か作ったりするなど、楽しめることが見つかったら最高ですね。今だからこそ、できることを見つけてください。それがみなさんの成長につながればと思います。

年間のカウンセリングルーム開室日は、次の通りです（原則木曜日）。

5月…7日、14日、21日	11月…5日、12日、26日、
6月…2日（火）、11日、18日、25日	30日（月・午前中のみ）
7月…2日、16日	12月…10日、17日
9月…3日、10日、17日、24日	1月…7日、14日、21日、28日
10月…1日、8日、22日、29日	2月…4日、25日
	3月…4日、11日、18日

どんなことでも、気軽に話しに来てください。待っています。

（臨時休業期間中は、電話での相談も可能です。予約してください。）

スクールカウンセラー 林 幹夫