

# 相談室だより NO.2



日時を限った登校が始まりました。想像とは全く違った新しい学年の始まりの中で、それぞれの人が様々な思いを持ったことと思います。普段は気づかない日常のありがたさが身に沁みます。日常の再開に向けて、物理的なことだけでなく、心の状態も整理していきたいですね。

「相談室だよりNO1」で紹介したスクールカウンセラーの石野先生のメッセージを紹介します。



## 石野先生のメッセージ

週に1回の登校が始まりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

これまでは今後の見通しが曖昧だったり、限られた場所で生活することを余儀なくされていたこと等により、イライラや不安等の色んなストレスがあったと思います。

そのため、週に1回の登校が始まったことでストレスが和らいだ部分もあると思いますが、一方で新たなストレスも感じているのではないのでしょうか。

例えば、テレビ、新聞、インターネット等で新型コロナウイルス感染症に関連した情報がたくさん発信されていると、どうしても気になってしまい、予定していたペースで生活できなくて焦ってしまうこともあるかもしれません。また、親しい人がストレスでしんどくなっていると、その人のことが心配で辛くなることもあるかもしれません。

他にも、悩みほどではないけど、何となく静かな場所で過ごしたいと思うこともあるかもしれません。

このように、これまで経験したことのない状況でストレスを感じることは、多くの人に共通していることだと思いますが、どういう点でストレスを感じ、また、そのストレスに対してどうしたいと思っているのかについては、人それぞれだと思います。

カウンセリングでは、一人ひとりの思いを大切にしながら相談に乗っています。

親しい人にしか相談できないこともあれば、親しい人だから相談しにくいこともあるでしょう。

また、カウンセリングで相談したいけど、何から話したらよいか分からなかったり、1人では相談しづらいこともあると思います。

その場合、相談したいことを事前に紙に書いたり、保護者の方や学校の先生と一緒にカウンセリングを受けることも一案ですし、必要に応じて問診のように私の方からあなたに質問することもできます。

相談場所の1つとして、カウンセリングを役立ててほしいと思っていますので、気軽に活用してくださいね。

★石野先生の次の来校日は5月25日(月)(予定)です。

★6月の来校予定日は、6月8日(月)、6月22日(月)です。

### \*スクールカウンセラーへの予約の仕方

事前に相談室の前にある相談予約カードに必要事項を記入しポストに入れてください。あるいは、相談系の先生に申し出てください。直前でも相談系まで申し出て空きがあれば相談できることもあります。急に相談したくなった！話を聞いてほしかった！というときでも問い合わせてください。

\*相談系の先生 鎌苅先生(国語科) 恩智先生(英語科) 中山先生(家庭科) 吉田先生(国語科)

## すこやか教育相談に関する電話番号を紹介しておきます。

すこやかホットライン子ども専用 Tel 06-6607-7361 <a href="mailto:sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp">sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp</a>	高校中退に関する相談 Tel06-6607-7353
さわやかホットライン保護者専用 Tel 06-6607-7362 <a href="mailto:sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp">sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp</a>	FAX での相談 06-6607-9826 URL <a href="http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/">http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/</a>