スクールカウンセラー便り　５月号

３度目の緊急事態宣言が発出されています。心身ともお変わりありませんか。
先日、京都府のスクールカウンセラーアドバイザーの阿部昇先生がコロナ禍における心の勉強会を開催されました。その中のとても面白かったプログラムを、皆さんにご紹介いたします。「1 年前の自分に手紙を書く」というものです。1 年前の登校禁止になった時でも良いですし、もう少し前、学校に長期間行けなくなるなんて想像していなかった時期の自分でも構わないです。その頃の自分に会えるとしたら、あなたはどんなことを 1 年前の自分に伝えるでしょうか。イメージしてみてください。例えば、新緑の公園のベンチに 1 年前のあなたが座っています。現在のあなたがそこへ近づいて隣に座ります。1 年前のあなたはどんな表情でしょうか。「どうしたの？」と訊いたら、どんな答えが返ってくるでしょうか。*『せっかく入学したのに誰にも会えない』『部活の試合が全部なくなった』『ほとんどの店が閉まってる』『もっと友達と話しておけばよかった』*…。現在のあなたはどんなふうに話しかけますか？「そうだね、すっかり変わってしまった。でもね、また学校も部活の試合もライブも再開するよ。新しいやり方も出来たよ。皆でいろいろ工夫してるんだ。全部あきらめなくていいんだよ」。

カウンセリングの申し込み手順

① 通常通り、学園事務局 **072-759-3000** または保健室まで、「スクールカウンセラーに相談をしたい」旨、お伝えください。事務局への申し込み受付は、平日の 17 時までです。

② 開室時間は、金曜日、11:00-17:30 です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、どの種類の相談を希望されるのか、お伝えください。

【Zoom での相談】50 分まで

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までに Zoom の招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoom にお入りください。

【電話での相談】 30 分まで

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

【対面による相談】 30 分まで

相談室の場所が変更されております。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点から、ご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。