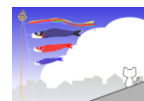


スクールカウンセラー便り 5月号



新年度が始まって一月が経ちました。当初の緊張が少しゆるむと同時に、疲れを感じる余裕も出てきた頃かと思います。また、今度こそがんばる！という意気込んでいたのに、頑張れるかな…？と心細くなる時期でもあります。だんだん周りとの距離ができていく気がする人もいます。一度ここで立ち止まって、心の状態を振り返ってみませんか？まずは、ストレスチェックをしてみましょう。

- 1.()眠れない、寝てもすぐに目が覚める、嫌な夢を見て、目覚めた時、気分が悪い
- 2.()何が不安なのかわからないが、落ち着かない、イライラする
- 3.()ひとりぼっちだと思う
- 4.()悪口を言われている気がして、人のいる場所を避けたい
- 5.()食べ吐きをする、食べられない、食べ物や体重が気になって仕方がない
- 6.()何の興味もわからない、笑わなくなったと家族に言われる
- 7.()自分を傷つけることが止められない
- 8.()周りの人に相談できないまま、ずっと悩んでいることがある
- 9.()これという理由もなく涙がこぼれる

1週間、毎日チェックしてみて○の数が増えている人、○の数がずっと減らない人、とくに1, 4, 5, 6, 7, 8に○がついている人は保護者の方など信頼できる大人に話をしてみましょう。全部打ち明けるといより、まずは、あなたの中をぐるぐる回っているモヤモヤした気持ちを声に出して伝えてみましょう。少し楽になるかもしれません。細野 SC

- 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、**水曜日、11:00-18:00** です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、「対面」「電話」「ZOOM」のうち、ご希望の相談の種類を、お伝えください。

【対面による相談】 50 分まで

相談室の場所は道しるべ3階にあります。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。

【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。

【Zoom での相談】40 分まで 40 分になりますと自動的に ZOOM の接続が切れます。

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。