

スクールカウンセラー便り 4月号



新入生のみなさま、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさま、新しい年度が始まりますね。今年も柔らかな薄墨色の桜が、みなさんを出迎えてくれています。

待ち望んで迎えたとしても、「新しい環境」は誰にとってもストレスになります。「新しい＝知らないこと・経験のないこと」は、あなたを脅かす、いつもより手間のかかることでもあるからです。1学期のペースがパターン化され、心身に馴染むまで時間がかかります。

お勤めは、一週間のパターン化です。時間割が決定したら、一週間のスケジュールを紙に書いて見えるところに貼っておくと良いです。紙に書いて貼ると、家族と共有できます。共有する内容は、「声掛けをしてほしいこと」「準備を手伝ってほしいこと」「怠けそうなので、家族に注意してほしいこと」などです。例えば忘れては困る書類の名前や課題の提出日、早朝練習の日や、試合・発表会の集合場所などなどです。もちろん、共有したくないこともあります。それはスマホや i-pad、その他皆さんの専用のものに書きこみましょう。「共有」と「非共有」の線引きは、固定する必要はありません。困ったら、抱え込まずに早めに助けを求めましょう。「言っていなかったけど、実は・・・」で始めれば良いと思います。また、お子さんが言いにくそうに打ち明け始めた時に、ご家族の方が、注意や説教は後回しにして、お子さんの危機に耳を傾けてくださると、大きなトラブルにならなくて済みます。循環的時間と直線的时间という概念があります。毎日が同じことの繰り返し(循環的時間)に感じて、1年経つと自分も周りも変化している(直線的时间)ことに気づきます。今は、二つの時間のベースとしてパターンを作っていく時期です。今年度も、よろしくお祈りします。

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

相談室の場所は道するべ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。