



季節が巡って秋から冬に変わろうとしています。今年は、これまで信じてきたことや、やってきたことが揺さぶられる1年だったのではないのでしょうか。「この先どうなってしまうのか」「何が正解なのか」「あれもこれも出来なくなるのか」等、不安を抱えたまま日々対応し、新しい生活スタイルを取り入れ、時には断固拒否し、変わらないことを再発見して安堵し、取り残された気がして周りが怖くなり…の繰り返しでしょうか。

何度も「もう嫌、もうやめる」と思われたことでしょうか。それでも新しい朝を迎え、ピリッとした風に肩をすくめ、朝食をお腹におさめ、一日を始めてこられたと思います。人は変わりますし、状況も変わります。今そんな風に思えない人も、ずっと先には「あの時我慢して踏みとどまってよかったな」と思える時が来ると自分に言い聞かせましょう。事態は変わらなくても、捉え方が変わって救われる場合だってあります。

数々の困難を乗り越えてきた人が、コロナ禍で激しい気分の落ち込みを経験し、初めて本気で助けを求めてこられました。最初は解決策がないことに落胆されましたが「以前はバカにされそうで辛いと言えなかった。人に心配してもらおうと心が温かい」と。コロナ禍での大発見と大転換にエールを送ります！



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。