

スクールカウンセラー便り 4月号



みなさま、ご入学、ご進級、おめでとうございます。新しい学年の始まりですね。嬉しい反面、校舎もクラスも変わり、教室も変わり、時間割も変わり、中には初めて電車通学をし、生活リズムが大きく変わった人もいて、戸惑うことが多いかと思います。

新しいことや変化が苦手だなと感じている人、まずは、新学期に「形」から入りましょう。「形」とは生活のパターンです。起床時刻、家を出るまでの手順を一定にして身体から（行動面から）慣れていきましょう。休日と平日の起床時刻をあまり変えないことをお勧めします。学校に慣れてきたら個々の判断で変えていかれたら良いと思います。

新しいクラスにすぐに馴染むことを期待せず、3月まで在籍していた小学校や中学のお友達、あるいは塾で親しかったお友達ともつながっておきましょう。戸惑いや不安を共有できると思います。正直に「寂しい、つまらない、新しい友達ができる気がしない」あるいは「周りはしっかりしていて賢く見える」など旧友に話せたら、随分楽になります。

保護者の皆様、新学期はお子さんがネガティブなことをたくさん話す時期でもあります。「前のクラスに戻りたい」「辞めたい」などの言葉の中に、以前の学校やクラス、先生、お友達への喪失感、そして背景に「新しい友達や学校への期待」も含まれていることも多いです。お子さんはそうした気持ちを語りながら消化して次のステージに向かって行きます。長い目で見守っていただけたらと思います。

本学のSC相談室は、毎週水曜日10時から18時まで開室しております。猝外に申し込み方法など書いております。今年度もよろしく願いいたします。 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

相談室の場所は道しるべ一階にあります。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。