

## スクールカウンセラー便り 2月号



皆さまご承知のとおり、元旦に能登地震が発生しました。お亡くなりになった方々のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災されました方々、ご関係の皆さまのご回復を心より願っております。

もし、皆さまの中で、能登地震に関連して直接、間接に影響を受けて、気持ちの上で不調(不安や不穏、罪悪感など)を来している方がおられましたら、どうぞ遠慮なく SC 相談をご利用ください。

過去にも、地震報道をきっかけに、不眠や抑うつ感、焦燥感が続いていた方もおられました。自分は楽しんでいいのか、笑っていいのか、想像もできない辛い思いをされている人がたくさんおられるのに、自分のためだけに勉強したり、部活に行ったりしていいのかと自責感を持った方もおられました。具体的に何か変わったわけではないけれど、気持ちが沈む、夜になると涙が止まらない、ふと報道された場面が浮かんで気づくとそのことばかりを思っている、という方もおられました。現地で救出や支援、復興に携わる方々の報道を観て、自分は何もできないと落ち込む方もおられました。

地震とは関係なく、何か心の奥底にあるものと触れて、苦しい思いをしている方もおられると思います。周りの人々が心の強い人のように見えて、上述のような気持ちを話せないし、気づかれることも恥ずかしい、もう一月も経ったし自分が被災したわけではないのに、とご自身を情けなく感じて、一人心の中に閉じ込めている方々もおられると思います。

一足飛びの解決策も正解ありませんが、心の外へ一旦出してみませんか。出してみて、それが何なのか、一緒に考えられたら、と思います。 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 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。