



ついこの前まで街のあちこちを薄墨色で飾っていた桜の木々も、すっかり瑞々しい青葉に覆われ、自然のたくましさには、感動します。新学期が始まって1月が経ちました。

年度初めの緊張感がゆるみ、不具合や疲れが出始めた頃ではないかと思います。一度、心の状態をチェックしてみませんか。

- ( ) 眠れない、寝てもすぐに目が覚める、嫌な夢を見て、目覚めた時の気分が悪い
- ( ) 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
- ( ) ひとりぼっちだと思う
- ( ) 悪口を言われている気がして、人のいる場所を避けたい
- ( ) 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
- ( ) 何の興味もわかない、笑わなくなったと家族に言われる
- ( ) 自分を傷つけることが止められない
- ( ) 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
- ( ) これという理由もなく涙がこぼれる

これらの気持ちは身近な人には話しにくいと思います。カウンセリングルームで、言葉にならない気持ちを少しずつ考えてみませんか？お待ちしております。 細野 SC

## 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、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、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。