

# スクールカウンセラーだより 10月

横浜創英中学・高等学校



令和2年10月6日

スクールカウンセラー 田村郁衣  
佐藤恵子

暑い夏から、朝晩「涼しい」、時には「寒い」と感じる季節になりました。皆さん、元気に過ごしていますか？コロナ禍において、様々な行事予定の変更の中で、皆さんの気持ちもいろいろ変化していると思います。まだ、100%安心して毎日を送れる状況ではありませんが、その中でも「今何ができるか」を考えながら、過ごしてください。

また、コロナ禍におけるストレスだけではなく、日常生活では様々なストレスの原因があります。例えば、人間関係（友人関係、親子関係、先輩・後輩関係など）で悩んでいる人、将来の進路のことで悩んでいる人、自分の性格等で悩んでいる人がいるかと思えます。大事なことは、一人で悩みを抱え込まないということです。悩みを抱えていると心、体、行動に影響が出てきます。どんな悩みでもOKです。是非、カウンセリングルームに気軽に来てください。皆さんの来室を待っています。

保護者の方におかれましても、お子さんが毎日元気に学校生活を送れるよう、一緒にサポートしていけたらと思っています。お気軽にご相談ください。

## 【10月のカウンセリングルーム開室日】

日	月	火	水	木	金	土
				1 12:00~17:00 田村	2 8:30~17:30 佐藤	3
4	5	6 12:00~17:00 田村	7	8 12:00~17:00 田村	9 8:30~17:30 佐藤	10
11	12	13 10:00~15:00 田村	14	15 10:00~15:00 田村	16	17
18	19	20 12:00~17:00 田村	21	22 12:00~17:00 田村	23 8:30~17:30 佐藤	24
25	26	27 12:00~17:00 田村	28	29 12:00~17:00 田村	30 8:30~17:30 佐藤	31

火曜日・木曜日：12:00~17:00（田村）\*13日と15日は時間変更あり  
金曜日：8:30~17:30（佐藤）

## 【カウンセリングの予約方法】

### ◆ 生徒

- ①SCの勤務日に直接予約する。
- ②養護教諭(千田先生、菊池先生)に予約する。
- ③担任を通して予約する。

### ◆ 保護者

SC（勤務日）、養護教諭、担任に予約する。  
代表電話 (045-421-3121)

\*代表電話でお名前をお伝えしたくない場合は、お子様の①学年 ②性別 ③カウンセリング予約の件と伝え、SCまたは養護教諭、担任の先生に繋いでもらってください。