

スクールカウンセラーだより 2月

横浜創英中学・高等学校



令和3年2月2日

スクールカウンセラー 田村郁衣
佐藤恵子

皆さん、こんにちは。1月に発令された緊急事態宣言によりオンライン授業となりました。まだ、登校になるまで少し時間がかかりますね。これからも授業や行事等に変化があり、皆さんの心の中には不安、心配、焦り、孤立感、寂しさ、イライラなど様々な感情がわき起こっているのではないのでしょうか。このような時に、ネガティブな感情が起こることは自然なことです。まず、自分の感情に意識を向け、どんな感情でもOKと受け止めてください。そして、その感情を少しでも小さくしたり、人に話したりしていきましょう。少し落ち着いたら、「今、自分にできることは何か?」を考えていきましょう。自分の感情や「自分のできること」に意識を向けることがネガティブな感情を大きくしないことにつながります。一人で心配なことなどを抱え込まず、どんなことでも相談してください。

保護者の方におかれましても、お子様の様子が気がかりだと思った時は気軽にご相談ください。

【2月のカウンセリングルーム開室日】

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

火曜日・木曜日：12:00~17:00（田村）

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。