

スクールカウンセラーだより



令和3年9月7日
横浜創英中学・高等学校
令和3年第5号
スクールカウンセラー
佐藤恵子・普川くみ子

WINGS FOR TOMORROW

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みを終えた皆さんからカウンセリングルームで色々な話を聞けることを楽しみにしていました。しかし、コロナウィルス感染症の勢いは衰えず、神奈川県も緊急事態宣言が発出されています。当初の予定では9月12日までの期限とされていましたが、延長される見通しとなりました。

横浜創英中学・高等学校では緊急事態宣言の発出に伴い、オンライン授業が開始されました。オンライン授業が初めての人もいれば、久しぶりの画面越しの授業という人もいるかもしれませんが。自宅で過ごすことも多いので、夏休みの生活リズムが戻らないまま授業が始まってしまった、午前中から何となく眠い、今一つやる気がでない、などということはありませんか？

通常登校をしていると、ずれてしまった体内リズムも自然と戻ってきたり、何となくやる気がでなくても、友だちと会って話をしたり、部活に参加しているうちに気持ちも上向きになったりしますが、自宅にいると変わるきっかけが見つけれず、「イマイチ」な状態のまま過ごしてしまうこともあるかもしれませんね。

カウンセリングルームは、オンライン授業期間も開室しており、皆さんが抱える気になること、不安なこと、困ったことを聞かせてほしいと考えています。普段と違う人と話をすることで気持ちが変化したり、自分を変えるきっかけを探したりするお手伝いができると思います。「相談するほどでもないけれど…」といった小さなことでも、何でも話してください！また、保護者の皆様にも、お子様のことでご心配やご不安がございましたら、お気軽にご連絡ください。オンライン期間中は、予約を取りやすくするため、予約方法を変更しております。些細なことでも先ずはご連絡ください。



カウンセリングの予約方法

*オンライン授業期間中は下記のように変更します

■ 生徒・保護者共通

- ① 担任を通して予約する。
- ② 養護教諭（千田先生・菊池先生）を通して予約する。
- ③ フォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。

予約方法の詳細はクラスルーム、ツムギノをご覧ください。

尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。

🌙 9月のカウンセリングルーム開室日

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