

# 教育相談室だより

2020年5月14日(木)

第1号

スクールカウンセラー



茂原高校の皆さん、初めまして。今年度、スクールカウンセラーとして勤めることになりました、どうぞよろしくお願いいたします。

今年は新型コロナウイルスのことで、新年度を迎えるにあたって、不安や心配を感じている方もたくさんおられるでしょう。さらに、新しいスタートをこのような状況のなかで迎えなければならないことに、落胆されている方もいるでしょう。みなさんが、日常の学生生活を落ち着いておくことができるよう、相談を通してお手伝いしていきたいと思っています。

教育相談室では、定期的に「教育相談室だより」を発行しています。今回は、スクールカウンセラーへの相談や、私について、少しご紹介したいと思います。

## 自己紹介とメッセージ

スクールカウンセラーと聞いて、皆さんはどんな人をイメージするでしょうか？私を簡単に紹介すると「**皆さんの話をじっくり聞かせていただき、一緒に考えていく人**」です。

ピンとこない人もいるかもしれません。「そもそもスクールカウンセラーへの相談ってどういったことをすることなのだろう」と思う人、自分がお世話になることはないだろうと思う人も多いのではないかと思います。もし利用するとなると、それは「負けること」「ダメな人だと思われること」「成績や内心に影響が出てしまうこと」だと受け止める人もいるかもしれません。しかし、そうではありません。

私も、学生の頃を振り返ると、何か問題を抱えたときに気軽に行けるような場所とは思っていませんでした。けれど、今、カウンセラーをしていて思うことは、自分が困っているときにうまく人の助けを得られるかということも、一つの大切な能力だということです。学生時代でも、その後、社会に出てからも、自分一人で解決できることは意外に少ないものなので、**【相談する】**ということは身につけておきたいスキルでもあるでしょう。

今でも、家族、友人、恋人、先輩・後輩、担任の先生、保健室の先生など、身の回りのさまざまな人から助けやアドバイスをもらうことが出来るでしょう。私は、その選択肢の一つに「スクールカウンセラー」も加えていただければと思っています。

私は、皆さんが、問題解決のために、そして、高校生活をより充実して送るために、いろいろと考えたり、取り組んでいく中で、私もカウンセラーとして一緒に考えるお手伝いが出来ればと考えます。

どうぞ遠慮なく、声をかけてみてください。そして、まずは、皆さんの話したいことを聞かせてください。

## ※緊急事態宣言中のスクールカウンセラーの相談体制について

現在、緊急事態宣言の延長により、登校して直接お話を伺うことが難しい状況です。

そのため、登校が許可されるまでの間は、電話での相談を中心に、お受けしています。

**【木曜日】**に対応をさせていただきたいと思っています。

相談を希望する方は、**【担任の先生、または、保健室の先生】**に連絡をし、お尋ねください。



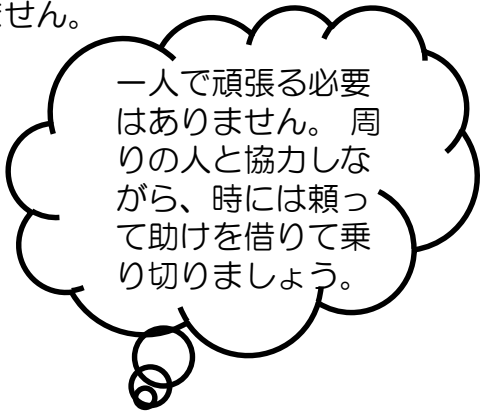
## 【大変な状況に、起こりやすいこと】

現在のような先行きが見えない不自由な状況では、さまざまな感情や反応が起こることがあります。

このような感情や反応は決して特別なことではありません。

誰にでも起こりうることなのです。

- 体調や今後のことを考え、不安になる
- 自由が制限されることで、不満や不安を感じる
- 移動や交流が制限され、孤独や寂しさを感じる
- 自分や周囲の人が感染したらと心配になる
- イライラしたり腹を立てたりしやすくなる



一人で頑張る必要はありません。周りの人と協力しながら、時には頼って助けを借りて乗り切りましょう。

## 【不安になった時に、こころがけたいこと】

- 不安を外に追い出すように、ゆっくり深呼吸してみましょう。10回は続けてみましょう。
- ニュースやウイルスの情報ばかり調べずに、ほかの楽しい活動に切り替えましょう！
- できることが限られた中でも、楽しくリラックスできる活動や適度な運動を心掛けましょう。（音楽、ストレッチ、読書、短い散歩、入浴等）
- なるべく普段と同じことをしましょう。生活リズムを保ち、十分な睡眠と食事をとりましょう。
- 不安になったら、誰かと話をしてみましょう。不安が強い時は、相談窓口等に相談してみましょう。
- 厚生労働省やWHOなど、信頼できる機関からの情報を信じましょう。

## 【上手な気分転換って…？】

➤ 普段できなかつたことに 挑戦してみませんか？

料理、片付け、筋トレ、手芸、絵を描く、長編ドラマの視聴、昔好きだった遊び…などなど…

➤ 大事な人とのつながりを大切にしよう！

連絡をとってみたい、SNSやLINEなどでゆっくり話してみましょう。

➤ 趣味や好きなことを 積極的にしてみよう！

好きな写真や物を眺めたり、好きな香りを嗅ぐのもお勧めです。

➤ 今こそ集中して 勉強してみましょう！

普段の勉強の他に、何か新しいことも学ぶのもいいかもしれません！



うしろのこくばん

※保護者の皆さまへ

生徒からだけではなく、保護者の皆さまからもご相談をお受けしております。お子さまの学校生活や成長の過程での心配ごとなど、さまざまな悩みの解決に向けて、心理的に、時には具体的に解決方法を一緒に考えさせていただければと思います。お気軽に担任の先生・保健室の先生にご連絡ください。今年度、どうぞよろしくお願い致します。