叡明高等学校の皆さんへ

2023年８月増刊号
スクールカウンセラー　加藤　絵理香

カウンセラー室だより

こんにちは。スクールカウンセラーの加藤です。

夏休み中も夏期講習や部活動などありましたが、始業式を迎え、本格的に２学期がスタートしますね。今年の夏は酷暑でしたし、疲れもたまりやすい日々だったと思います。そのようななか、休み明けに以前と同じような生活リズムに戻していくのが大変と感じることや、気持ちの面でも思い通りに切り替えることが難しいと感じることがあるかもしれません。

２学期が始まることに焦りや不安な気持ちもあるかもしれませんが、日々の睡眠や食事にも改めて気を配りながら体調を整えていきましょう。また、心のモヤモヤなどは一人で抱え込まずに、話せる人には話してみましょう。

今の時代は、対面での相談だけでなく、電話やＳＮＳといったツールを用いた相談も多くあります。インターネットで**「まもろうよ　こころ」**と検索すると、厚生労働省のホームページで「電話相談」と「SNS 相談」がわかりやすく紹介されています。

また、毎週木・金曜日と限られた曜日にはなりますが、カウンセラー室にもお気軽に足を運んでいただけたらと思います。人に話すほどの悩みじゃない…と思うことでも構いません。また、うまく話せないかも…と心配しなくても大丈夫です。

皆さんそれぞれのペースを大切にして、２学期も過ごしていきましょう。

【カウンセラー室の開室について】
- 基本的に木・金曜日、９時開室です。
  場所は１階保健室向かい側の部屋になります。

【相談の予約について】
- 生徒さん：木・金曜日は直接カウンセラー室に来て予約を取ることができます。
  木・金曜日以外は保健室で予約表を管理しています。保健室にて予約を取るか、担任の先生に予約をお願いしてください。
- 保護者の方：学校の保健室宛てにお電話していただき、ご予約をお願いします。

【時間帯について】
- 生徒さん：基本的には授業を優先していただき、昼休みか放課後にお話を聞かせていただきます。
- 保護者の方：基本的に１枠 50 分、時間割の時程に沿って相談をお受けする予定ですが、ご都合に合わせて対応もさせていただきます。