

ハート・ルーム(学校カウンセラー)通信

2020年度 第1号

橘中学校のみなさん、学校カウンセラーの土岐(とき)祥子(さちこ)です。

今年の4月は新型コロナの影響もあり、いつもの4月とは様子がちがう感じですよ。

休校や色々な制限があって普段の生活が送れない、様々な情報が入ってきて不安になる等々。

いつもと違うくらしが長く続くと、知らず知らずのうちに、ストレスがたまって、

からだやこころに、いつもとは違う変化がみられるものです。(下の「ハート・コラム」も見てくださいね。)

そんな中で、学校カウンセラーは、みなさんのいろいろな困りごとや心配ごとの相談にのり、

一緒に考えます。保護者の方からの相談も受けつけています。

毎週水曜日、被服室の隣のハート・ルーム(2階)に来ています。休校中の間も来ています。

ハート・ルーム(学校カウンセラー)について

1. 誰が利用できるの？

ハート・ルームは皆さんのための相談室です。だれでも相談できます。

保護者の方からの相談も受けつけています。



2. みんな、どんなことを相談しているの？

友達のこと、部活のこと、家族のこと、自分自身のことなど、いろいろです。

「うまく話せるかな」「こんなこと話して大丈夫かな」って思っている人もいるかもしれませんが、

心配ないです。まずは、話してみてください。今の、普段とは違う暮らしに不安や違和感を

感じている人も、ぜひ、相談してくださいね。

3. 相談したいときはどうするの？

- ① 水曜日の午前9時から午後5時まで、ハート・ルームにいます。電話での相談もOKです。もし面談中だったり他に人がいてゆっくり話せないときには、別の時間を設定します。授業中の場合は、担任の先生か教科の先生に連絡してから来てくださいね。休校中は、ハート・ルームに来ていただいても、電話での相談でもどちらでもOKです。
- ② あらかじめ予約もできます。担任の先生、専任の川原先生、養護の伊藤先生を通じて申し込むのもOKですよ。橘中学校の代表電話は045-335-5991です。
- ③ 面談の予約や電話相談のための専用電話は045-335-6030です。留守番電話の場合は、お名前と電話番号を入れておいてください。あとでこちらから連絡します。

学校カウンセラーのハート・コラム

ストレスがたまったときに、からだやこころにおきる変化の例です。

心配なこと、困ったことがあるときは、相談してくださいね。

- ★ 今まで好きだった遊びや趣味に集中できない
- ★ イライラすることが多くなった
- ★ 物音にビクつく、急にはしゃぎだす
- ★ 話をしなくなる、やる気がでない

- ★ 食欲がない、頭やおなかが痛い
- ★ なかなか眠れない、夜中に目が覚める
- ★ 身近な人に甘えたいことが多くなる
- ★ 怖い夢を見る、ひとりでいるのが怖い
- ★ 気持ちが落ち込む、すぐ泣いてしまう