

保護者の皆様へ

横浜市立山内中学校  
学校カウンセラー 石原裕之

## 学校カウンセラーからのお知らせ

お子さまのご入学、ご進級おめでとうございます。昨年度から引き続き、山内中学校とその学区の小学校4校（山内小学校、元石川小学校、新石川小学校、美しが丘西小学校）を担当させていただくことになりました、学校カウンセラーの石原裕之と申します。よろしく願いいたします。

新型コロナウイルスの影響で、日常生活が大きく変化し、この先の生活の見通しがなかなか立たない中、お子さまも保護者の皆様も、様々な不安や心配、ストレスをお感じになることもあるのではないかと思います。このようないつもとは違う状況における心身の反応や心のケアについて、様々な専門機関が資料を公開しています（詳細は裏面参照）。是非ご参考になさってください。また、お子様の様子で、ご心配なことがありましたら、カウンセラー直通電話にご連絡下さい（下記の“カウンセラーの利用方法”をご覧ください）。

学校カウンセラーは、生徒の皆さん、そして保護者の皆様からのご相談もお待ちしております。思春期という多感な時期を迎えるお子さまを支える立場として、保護者の皆様と協力して、何かお手伝いが出来ればと考えております。ゆっくりとお話をお聞きし、お子さまについて一緒に考えさせていただければと思っております。どうぞ、お気軽にご連絡下さい。お待ちしております。

### ◆例えば・・・

学校に行かない、学校に行きたがらない、お子さまの性格・行動・発達、生活リズム、友だち関係、きょうだい関係、学習について、お子さまへの接し方、お子さまの育て方に関すること…など

## カウンセラーの利用方法

- 相談できる日：金曜日（詳しくは裏面の“今後の予定”をご覧ください）
- 時間：9：00～17：00
- 場所：教育相談室（A棟1階の職員玄関を入り右側）
- 相談方法：① 予約をして相談  
（学校の先生を通じて予約をする/カウンセラー直通電話で予約する）  
② 電話での相談（カウンセラー出勤日にカウンセラー直通電話に電話する）

電話番号：（山内中学校） 045-901-0030  
（山内中学校カウンセラー直通電話）045-901-0096

※ カウンセラー直通電話は、中学校の相談室に設置されています。カウンセラー以外が電話に出ることはありません。電話が繋がらない場合は、留守番電話にご連絡先などを残して頂くことで、後程、カウンセラーから折り返し電話を差し上げることも出来ます（予約の相談で混雑している場合、当日に折り返し出来ない場合があることをご了承下さい）。

※ 相談内容は許可なく外部に伝えることはなく、秘密は固くお守りいたしますのでご安心ください。どんなことでもお気軽にご相談ください。

## 今後の予定（学校カウンセラーが山内中学校にいる日程）

4月	4/24(金)
5月	5/1(金)、5/8(金)、5/15(金)、5/22(金)
6月	6/5(金)、6/12(金)、6/19(金)、6/26(金)
7月	7/3(金)、7/10(金)、7/17(金)
8月	8月はあります
9月	9/4(金)、9/11(金)、9/18(金)、9/25(金)

※10月以降の予定は、後日お知らせする予定です。

※予定は変更になる場合がありますので、ご了承ください。

## 緊急事態におけるこどもの心のケアについての参考資料

様々な専門機関が心のケアについての資料を公開しています。一部を紹介します。全てが当てはまるわけではないかもしれませんが、参考になる部分もあるかと思えます。是非ご覧になって、試してみてください。

- “臨時休校中の過ごし方”（作成：横浜市教育委員会）※山内中学校のホームページに掲載
- “新型コロナウイルスと子どものストレスについて”（作成：国立成育医療研究センターこころの診療部）<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>
- “レジリン通信”（作成：静岡大学 小林朋子）<http://tomokoba.mt-100.com/?p=65>

など