



# はあと・かふえ



スクールカウンセラー(臨床心理士、公認心理師)

たまさわしんや  
滝沢晋也



みなさん、こんにちは。学校再開から2か月が経ち、疲れがたまってきた人も多いのではないのでしょうか。学校生活は陸上競技に例えるならば、マラソンのような長距離走です。100M走のように全力ダッシュをすると、最初は調子が良くても段々疲れて動けなくなります。自分に合ったペースを見つけながら、マラソンに給水ポイントがあるように、学校生活を送る中でも時々気分転換したり、休める時は休んで心身のエネルギーを回復したりすることが、3年間の高校生活を完走するためのコツです。

好きな音楽を聴いたり、動画を見たり、軽く体を動かしたりして気分転換するように、気になることを話して聞いてもらったり、一緒に考えたりすることで、少し元気が出たり、気持ちが落ち着いたりすることもあります。

「このくらいのことでも相談してもよいのかな…」と思ったことでもかまいません。家族や学校の先生に相談するのはもちろんですが、よかったらカウンセリングも活用してみてください。



## カウンセラー来校日(8~11月)

## カウンセリングの申し込み方法

8月／19日(水)  
9月／2日(水)、9日(水)、23日(水)  
10月／7日(水)、21日(水)  
11月／4日(水)、20日(金)

- ① 教育相談部の先生を通して予約する。
- ② 担任の先生や部活動顧問、養護教諭など、お話ししやすい先生を通して予約する。
- ③ カウンセラー来校日にカウンセラーに直接予約する。  
(基本的に教育相談室2にいます。)

**場所は2階の教育相談室2で、**

**時間は10:30~17:00になります。**

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、電話での相談(学校：022-221-5656)も可能です。



## 保護者の皆様へ

学校再開から2か月が経とうとしていますが、ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。学校での頑張りの分、家に帰ると気が抜けてだらけたり、イライラしやすかったりする様子が見られることもあるかもしれません。いつもよりは多少大目に見つつ、いつもよりも日常会話を大切に、お子様が話したそうにしていたら、まずは聞いていただければと思います。

また、学校でのカウンセリングは保護者の皆様と一緒にお子様の心の成長・発達を支えていく場と考えております。お子様のことで気になったこと、不安なことがございましたら、ささいなことでも構いませので、どうぞ活用ください。新型コロナウイルスの影響を考え、電話による相談も行っております{まずは学校(022-221-5656)までお電話ください}。