

🌸 カウンセラーだよ！ 🌸



今年度も、奈良朱雀高校にスクールカウンセラーとして
配属されました、林 ^{はやし} 滋子 ^{しげこ} と申します。どうぞ、よろしくお願いいたします。
新型コロナウイルス感染症のまん延に伴い、全国に緊急事態宣言が出され、
学校も休校措置となり、これまでのような、学校へ行って勉強をしたり、部
活を頑張ったり、友達や先生に会うといった当たり前の日々が大きく変化し
てしまいました。この様な不安な状況では、大人も子どもも、こころや身体
に色々な形でその影響が現れることが考えられます。もしも、不安なことが
あれば、「こんな時だから仕方ない」と、一人で我慢しないでください。不安
や苦しみはためるとよくありませんから、もし可能であれば、誰かに話して
みてください。すぐに解決につながらないかもしれませんが、言葉に出すだ
けでも、気持ちが少し整理されることがあります。本来であれば、スクール
カウンセラーとして、相談室でお話しをお聞きできたらと思うのですが、残
念ながらそれが難しい状況となっています。そこで、こうした不安に対処す
るため、一般社団法人日本臨床心理士会と一般社団法人日本公認心理師協会
の共同事業として、「新型コロナこころの相談電話」が開設されています。ま
た、奈良県教育委員会でも、電話やメールでの相談を受け付けています。生
徒のみなさんも、保護者の方々も、どうか一人で抱えずに、「何だかしんどい
な」と思ったら、ぜひ、一度、相談してみてください。

そして、1日も早く、この状況が落ち着き、みなさんとお会いできることを楽しみにしています。みなさんには、学校生活を送る上でいろいろな悩みや不安、心配ごとがあるかもしれません。誰に相談したらいいのかわからなくて悩むこともあるかもしれません。どんなに些細に思われることでも構いません。もちろん、「相談ごとなんて特にないよ」というみなさんも、廊下で見かけたら、声をかけて下さい。みなさんと、お話ができることを楽しみにしています。

保護者の皆様へ

「カウンセリング」というと、少し大げさなイメージがあるかも知れませんが、保護者の皆さまや教職員の方々と共に、お子さまの学校生活が健やかで楽しいものとなるよう、お手伝いをさせて頂ければと思っています。どんな些細なことでも気になるようなことがございましたら、お気軽にご連絡ください。

【今学期カウンセラー登校日（予定） 時間 10:00～17:30】

6月 8日(月)・15日(月)・22日(月)

7月 13日(月)・20日(月)・27日(月)

◎予約は担任の先生か養護教諭の先生に申し込んでください。

