

## スクールカウンセラー便り vol.1

こんにちは。スクールカウンセラーの井上聖子（いのうえしょうこ）です。今年度も八阪中学校に来ることになりました。どうぞよろしくお願いします。

さて、新年度が始まりましたが、昨年度末からの休校が続き「もう外に出られないのも疲れちゃった」と思っている人も多いのではないのでしょうか。とは言うものの、今が正念場です。気を引き締めていきましょう。また、「いつ終息するのか」「どう過ごしたらいいの」「不安だ」という声も聞こえてきそうですが、みなさんはどんな風に過ごしていますか？私は、できるだけ自宅で過ごしています。気分転換のため、ストレッチや呼吸法などをしますが、最近では、人の少ない朝の時間帯などに散歩をしています。外気に触れることは気持ちのリフレッシュにもなります。よかったら試してみてください。もちろん、帰宅後にはうがい・手洗いをしっかりしてくださいね。ニュースなどでは、三密（密集（ぎゅうぎゅう）・密閉（むんむん）・密接（がやがや））を避けるように言っていますね。難しい場面もあるかもしれませんが、「うつさない・うつらない」ための賢い選択をして、みなさんとみなさんの身近な方の大切な命を守りましょう。

普段通りの生活ができない期間が長くなってきて「ストレスがたまってる」「先が見えないから不安だ」「なんだか分からないけど落ち着かない（気がふさぐ）」といったことがあれば、ぜひ身近な信頼できる大人に相談してくださいね。また、「いつもと調子が違うかな？」と思ったら早めに体を休めるものも忘れないでください。では、体調管理をしっかりとって、学校が再開されるのを楽しみに、体も心も準備をしておきましょう。

皆さんが気軽に相談できるような場を作ってお待ちしております。

- 相談日時：水曜日 10：30～16：30（1回約50分）
- 対象者：八阪中学校の生徒・保護者・八阪中学校の卒業生・卒業生の保護者（高校生に限る）
- 相談内容：自分の気持ちや身体に関すること、家族・友だち関係について、子育てについて、勉強のこと、学校生活など
- 相談場所：八阪中学校
- 申込方法：教頭先生・担任の先生・養護教諭の先生を通して予約を入れてからお越しください
- 申し込み・問合せ先：八阪中学校 TEL：06-6458-8531
- 1学期の相談予定日（事情により予定を変更する場合があります）

4月22日（水）

5月13日（水）・5月20日（水）・5月27日（水）

6月10日（水）・6月17日（水）・6月24日（水）

7月1日（水）・7月8日（水）・7月15日（水）

お話にこられたら・・・

じっくり話を聞きます

悩みを一緒に考えます

秘密は守ります



よろしくおねがいします！