

東生野中学校スクールカウンセラー 中谷桂子

東生野中学校のみなさん、新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

《カウンセラーのひとりごと》 不安の共有

新型コロナウィルス感染については、うつしてしまう不安、うつされてしまう不安、先行きの見えなさの不安、健康不安など、あらゆる不安が生じます。これまでにはない経験の中で、それらを意識する、しないに拘らず、心の奥にはずっと新型コロナウィルスに関する不安が潜んでいることと考えられます。そして、それが日常の小さな不安を加速させてしまう可能性があるのではないかと思います。つまり、ちょっとしたことにも敏感になり、不安を感じ精神が不安定になる可能性です。3年生は受験を控えなおさらのことです。それはもちろん個人差のことですが。

ではそのような状況の中、どのようにすればいいでしょうか。不安をまず共有してみてはいかがでしょうか。それは何も不安な気持ちを伝え合うだけではありません。例えば、マスクが息苦しいことや耳の後ろが痛いなどといったことを共有するだけでも、違ってくると思います。そこには、こんなことから早く逃れたいという気持ちや、しんどさを共有したいという思いが込められています。もちろん、それならもうやっていると思われるでしょう。そういった何でもない対話によって、私たちはお互いに支え合っているということを認識するだけでも、違ってくるのと思います。コロナに関連することもそうでないことも、どんなことでも気軽にカウンセリングを利用してください。（要予約ですが、予約のないときは当日でもどうぞ。）

《カウンセリングルーム開設日》 火曜日

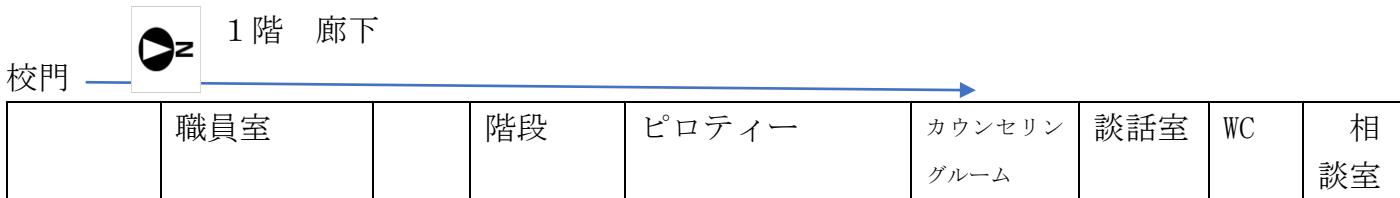
1月 12日・19日・26日
2月 2日・9日・15日
3月 2日・9日



*15日のみ月曜日です

《カウンセリングルームの場所》

校門から職員室を通り越してさらに奥に歩いてください



《カウンセリングの予約》

開設時間は10時～16時半で、1回のカウンセリングの時間は50分です。
予約は、担任の先生に申し込んでください。