

こころコロコロ通信 (No.25 2020.4.)

❀ 桜舞い散る中、新年度が始まりました ❀

けれど、緊急事態宣言とともに始業が延期になり、ちょっと残念…。いつもと違う生活が続き、体調を崩していませんか？「いつまで続くの？」「どうなるの？」と、気持ちが落ち込んだりイライラしたりしていませんか？

休業中も、カウンセリングルームは「開業」します。こんな時だからこそ、何かお役に立てるのでは…と思っています。いつもより席を広めに置いたり、窓を少し開けたりはしていますが、いつもと同じカウンセラー(しばらくはマスク姿です)が、いつものようにゆったりお話を聞きます。安心してお越しください。

落ち着かない、居場所が見つからない、なんだか暗い気持ち…。
もし、そんな自分に気づいたら、一人で抱え込まず、声をかけてください。

カウンセリングルーム 金曜日 午前 10:30～午後 4:30

スクールカウンセラーか先生に申し込んでください。
電話(6659-2761 職員室)でも予約できます。

保護者の皆様へ

制限の多い窮屈な生活の中、家庭への負担も多く、心身ともお疲れではないでしょうか？ウイルス感染予防については、既にたくさん情報がでており、気をつけていただいていることと思います。ただ、不穏な報道に曝されていることも多く、知らず知らずのうちに不安や緊張が高まっていることもあり、親も子もストレスを抱えがちです。

何か気になることやお困りのことがある時には、お気軽にご相談ください。思いや戸惑いを話すだけでも、気持ちが楽になったり整理されたりすることもあります。一助になれば幸いです。

今年度もどうぞよろしく願いいたします。

(スクールカウンセラー 前平道子)