

相談室だより

2020年 5月 第1号 <富士見高校相談室>



こんにちは。富士見高校スクールカウンセラーの二上^{ふたかみ}裕丞^{ゆうすけ}です。来校日は金曜日です。また一年間、どうぞよろしくお願ひします。

さて、今は新型コロナウイルスの影響がいろいろな所に広がっています。学校も休校が続き、思うように外出ができなかったり、友人にも会えなかったり、感染しないよう気を付けたい…みなさん、普段とは違う生活の中でストレスを感じる人が多いかもしれません。このようなストレスがかかる状況下では、色々な心の反応が起こることがあります。例えば、いつもよりイライラして、怒りっぽくなったり、気持ち落ち込んだり、悲しくなったり…。こういった反応は、普段とは違う状況にさらされた時に、誰にでも起こりうる自然な反応と言われています。おかしい事ではありません。そして、徐々にいつも通りの自分に戻っていく力を誰もが持っています。

この状況の中での日常の過ごし方・心の健康の保ち方などは、いろいろな所で紹介されています。学校のホームページ上にも掲載されています。コロナウイルスに対して正しい知識を得る事、生活リズムをできるだけ整え身体を大切にすること、人とのつながいを大事にすることなど、どれも大切なことですので、ぜひ参考にして下さい。また、皆さん自身がこの状況の中で既に行っている対処や工夫、健康法などがきっとあると思います。少し時間を取って、自分がやっている対処・工夫を思い浮かべてみて下さい…。それらは自分にとっては、ささいな事に感じられるかもしれません…。

それらは皆さんの困難な事に対処していく力を表していますし、とても大切な力です。そうやって、時々、自分が大変な状況の中で、やってきた事、取り組んできた事を確認して下さい。そこにはあなたの大切な頑張りがあります。

スクールカウンセラーは、みなさんからの相談をお待ちしています。なんだか元気が出ない、イライラする、不安…などなど、どんな内容でも、小さなことでもかまいません。うまく言えないけど、人と話したい、という事もあるかもしれません。遠慮せずに話をしましょう。また、今は必要ないと思っている人も、困った時に相談できる場所の一つとして、富士見高校の相談室がある事を頭の片隅に入れておいて下さい。

保護者の皆さまにおかれましても、この状況の中で先行きの見えない不安を感じながらお過ごしのことと思います。心配な事や気がかりな事など、もしございましたら、お気軽にご相談下さい。

相談方法

相談窓口となっている先生：

保健室 武井先生、教育相談担当 菅沼先生、缸教頭先生

予約をとっての相談になります。(電話番号：049-253-1551)

スクールカウンセラー相談予定日（1学期）



5月→22、29

6月→5、12、19、26

7月→10、17