



# スクールカウンセラーだより

令和2年4月 スクールカウンセラー 平野 美紗

みなさん、こんにちは。そして新入生のみなさん、はじめまして。

スクールカウンセラーの平野美紗です。

今年も水曜日と木曜日に学校に来ています。

学校生活のこと、進路や勉強のこと、家族のこと、お友達のこと、身体のこと、休校中の過ごし方や不安な気持ち・・・、どんなことでも、何か気になることや、困ったことがあれば、気軽にお話にきてくださいね。ゆっくりお話を聞きながら、一緒に考えていきたいと思っています。

休校中は電話での相談もお受けしています。



カウンセラーの来校日は水曜日と木曜日です。

【水曜日 10時～16時、木曜日 10時～17時】

1人で悩みを抱えずに、何でも気軽にご相談ください。

秘密は厳守いたします。

保護者の皆様も、お子様のことで気になられることがありましたら、どうぞお気軽にお声がけください。

**※申し込み方法:** 担任の先生か保健室に電話でお申し込みください。  
カウンセリングの時間が決まりましたら、担任の先生から連絡します。

さて、新型コロナウイルスの影響で、休校が続いています。入学式や始業式もなくなり、いつもとは違う新学期のスタートとなりました。外出が制限され、心配なニュースも続く中で、誰もがストレスや不安を感じてもおかしくない状況です。

正しい情報と対処方法を知り、上手に気分転換をしながら一緒に乗り越えていきましょう！

学校では、オンラインで繋がる取り組みも始まりましたね。誰かと繋がって話をすると気持ちが少しホッとするかもしれません。今できる事に少しずつ取り組んでいけたらいいですね。



心配なニュースを繰り返し見ない



規則正しい生活をする



お散歩する



1日のどこかで好きなことをする



誰かと繋がって話をする



新しいことに挑戦する