

“Tea Break”

スクールカウンセラーの 大西 尚子(おおにし なおこ) です。

臨時休校の中、みなさんどのように過ごしていますか？普段と違う毎日が続くことで、「勉強が遅れてしまうのでは」「部活を頑張っていたのに目標がなくなってしまった」「友達はどうな風に過ごしているんだろう」…など、不安やストレスを感じている人もいるのではないのでしょうか。

今回のように突然の困難な事態に直面した時、私たちの心や体は様々な変化を起こします。みなさんが不安を感じたり、イライラして気持ちが落ち着かなかったり体調崩したりすることは、決しておかしいことではなく、ごく自然なことです。

ですが、不安が強かったり長く続いたりするととてもつらいですね。臨時休校中ですが、疑問や不安があれば、どうぞ学校にご相談ください。

スクールカウンセラーもお電話などでご相談に応じます。

みなさんが、学校や町なかに集まらず、いろいろなことを我慢して過ごしていることは、感染を広げず多くの人の命を守ることに繋がっています。規則正しい生活、感染対策、学習など、自分ができることをしっかりこなしながら、またみんなで元気に登校できる日を待ちたいですね。

■ 1 学期の来校予定 (状況によって変更することがあります)

5 月	6 月	7 月
1 (金)* 休校	5 (金)	3 (金)
8 (金)	12 (金)	10 (金)
15 (金)	19 (金)	17 (金)
22 (金)	26 (金)	
29 (金)		

※時間は 10:00~17:00 となっていますが、ご相談に応じます

■ ご利用方法

*担任、コーディネーターの先生(小松先生《中学》・吉田先生・岩佐先生《高校》)、養護教諭の先生を通して、お申し込みください。

*休校中はお電話での相談もお受けできます。ぜひ一度学校にお問い合わせください。