

【スクールカウンセラーによる電話相談又は面談のご案内】

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、学校の臨時休業が長期化し、先の見えない不安が私たちを取り巻いています。社会的接触が限られた中で、在宅のままストレスフルな日々を過ごすことは、心やからだに何らかの影響を及ぼす場合があります。頭痛、からだのだるさ、眠れない等のからだの症状や、不安である、イライラする、集中できない、落ち着かないなどの心理面の症状がみられることは、誰にでも起こることがある自然な反応です。しかし、日頃と違った状態が、長期化・深刻化すると、日常生活を安心して過ごすことが難しくなってきます。

心配な事柄がある場合は、一度スクールカウンセラーに相談してみませんか？

本校では、生徒および保護者を対象に、スクールカウンセラーによる電話相談を予定しています。また、ご希望があれば、ソーシャルディスタンスを図りながら、直接スクールカウンセラーとの面談も企画したいと考えています。本校 SC は昨年より引き続き、シャルマ直美先生が担当してまいります。

勉強、進路、部活動、友達に会えないことによるストレスはもちろんのこと、新型コロナウイルス感染症の不安、誰かと話したいなど、どんなことでもかまいません。

以下のとおり計画していますので、ご検討ください。

○日時：令和2年5月21日（木）9時半～16時

（社会的な状況によっては変更の可能性があります。）

○相談の方法：原則、5/20（水）までの予約とさせていただきます。

ただし、空いている場合は、当日でも対応します。

- ① 担任または保健室に電話で予約を入れてください。その際、相談で使用する電話番号または来校される方のお名前をお伝えください。
- ② 調整の上、相談日時を連絡します。
- ③ ②で決定した日時に、カウンセラーが直接電話するか、または来校をお願いします。（来校される場合は、体調のチェックをお願いします。）

登校が再開された折には、1か月に2回程度、スクールカウンセラーの相談日を設ける予定です。詳しくは後日また連絡します。ぜひご活用ください。