

# 相談室だより NO.4

令和2年9月

渋谷区立渋谷本町学園中学校校長 齊藤茂好  
スクールカウンセラー 小井土園枝・平野正巳・本田千賀子

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。「マスク」「手洗い」「距離」「換気」をいつも意識していないといけないwith コロナの生活にストレスを感じている人も多いと思います。

ストレスを受け続けると私たちは

イライラする  
落ち込む  
先のことが考えられなくなる

イライラして攻撃的になる  
誰かを攻撃することでストレスから解放されるように思い込む



などの状況になりがちです。そんな時は

思いきり伸びをしたり、深呼吸をしてみる（身体的気分転換）  
自分が人にしてもらいたいことを考えて、人にする（心理的・思考的転換）  
人とおしゃべりをする（能動的転換）

「日常生活を大切にすること」もストレスを減らします。

食事をきちんととる  
なるべく決まった時間に起きる。睡眠時間や睡眠の質を保つ  
不安になるような情報は避ける 等々  
決まった生活リズムを保つことで身体の免疫力も精神的な安定も保たれるからです。

「明けない夜はない」  
after コロナをどう迎えるかということも考えることも  
今の生活の励みとなり、ストレスの軽減につながるのではないのでしょうか。

(小井土)

**開室予定** 緑の○印の日が開室日です。(日程は変更になる場合があります)

月曜日：平野 / 水曜日：小井土

※9月17日(木)は午後からの開室で、平野・小井土の2名が同日勤務いたします。(午前は会議のため閉室)

\*9月\*

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

\*10月\*

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

\*11月\*

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

相談室とは…

どんなことでも、聞いてほしいことがある時、カウンセラーにお話しできる場所です。

不安なこと、心配なこと、相談したいことがありましたら、  
スクールカウンセラーをたずねてください。

## 相談したいとき

### 相談の予約をする方法

- ①相談室に直接来て「相談したい」とカウンセラーに伝える。
- ②担任の先生や養護教諭に「カウンセラーに相談したい」と伝え、予約してもらう。

### 相談できる時間

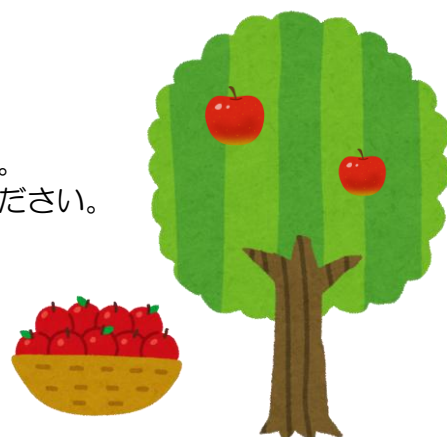
8:30~16:45

☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう。

### 相談室の場所

2階の保健室脇の廊下を入ったところにある「教育相談室2」です。

☆相談室に来た時は扉をノックをして、返事を聞いてから入ってください。



## 保護者の皆様

お子様についてのご相談をお受けしております。少しでも気にかかることがございましたら、  
どうぞお気軽に相談ください。一緒に考えてまいりたいと存じます。

### 相談室のご案内

【開室日】月曜日、水曜日

※日にちは前ページの予定表をご覧ください。

【時間】8:30 ~16:45

【場所】①正門を通り昇降口から入ります。

②2階に上がり、保健室脇の廊下に入ると「教育相談室2」があります。

※わかりにくい時は昇降口受付でお尋ねください。

【予約方法】・担任の先生、養護の先生を通して予約できます。

・直接相談室に来室して、あるいは電話にて予約ができます。

※お電話の場合、学校電話番号(03-3373-3203)にかけていただき、  
カウンセラーを呼び出してください。(勤務日のみ)

☆お電話でのご相談もお受けしています。