

相談室だより

NO. 6

令和3年2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

今年に入り初めての相談室だよりです。

新年早々に緊急事態宣言が再度発令され、2月2日に10都府県で延長されました。

疲れやストレスを感じている方が多いのではないのでしょうか。

コロナウイルスから身を守るために今の私たちにできることは、「マスク」「手洗い」「距離」「換気」をいつも意識すること、免疫機能を保つために食事・睡眠をしっかりとること、大きく分けてこの二つでしょう。ただ、この「身を守るためにしなければならないこと」という受け身の生活は、“消極的”な気持ちになりがちで、ストレスがたまりやすくなります。

ストレスが溜まってくると、心理的な作用により、周りにあるネガティブな情報をより多く集めてしまうという行動につながりやすくなり、さらにストレスを溜めてしまうのです。

この、ストレスにストレスを重ねてしまうという「負の循環」に陥らないためには、意識して悪いニュースには接しないように心がけることも大切です。

また、“積極的”思考に切り替えることでストレスを軽減する方法もあります。

「できないこと」ではなく、具体的に「できること」を探してみることをおすすめします。

この1月、私は「去年は月平均4冊の読書をクリアしたので、『今年は5冊』」という目標を立てました。これは、アフターコロナに向けて、「自分の専門性を高める」ための方法の一つです。

目に見える結果が得られる、そして達成感を実感できる、そんな自分へのチャレンジがおすすめです。

対面がご不安な場合は、お電話でもご相談をお受けします。



(小井土園枝)

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。

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

2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
⑳	23	24	25	26	27	28

3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				



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

相談方法

- ①相談室での面談
- ②電話相談

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、どうぞ気軽にご相談ください。ご一緒に考えてまいりたいと存じます。面談方法は、ご希望に応じてお電話でもお受けしております。

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。