

カウンセラーだより

令和2年度第3号
スクールカウンセラー 日置千佳
令和2年6月9日

こんにちは、スクールカウンセラーの日置です。

分散登校で授業が再開され、学校に少しずつ活気が戻ってきました。皆さん、生活リズムは整ってきましたか？ 体力はどうでしょう？

人の心は、体に宿っているものです。だから心が元気であるためには、まず体が元気なことが必要です。そして、体が元気であるためにはやはり、良い生活リズム、十分な睡眠、バランスの取れた栄養、適度な運動が大事なのです。まずは体の調子を整えていきましょう。

そうはいつでも、外に出ることができなかった体は「急に」変わることはできません。「早く元通りになるよう、勉強も部活もがんばらなくては！遅れを取りもどさなくては！」と願う気持ち、分かります。前向きで素晴らしいです。しかし、あせって急にがんばりすぎると、「元通り」には動いてくれない自分の体や頭、心の状態にイライラしてうまくいかないこともあります。思わぬケガをすることもあるかも知れません。

篠二中のスケジュールは、皆さんの体が少しずつ学校生活のリズムを取り戻せるように考えられています。階段を一段ずつ上がるように少しずつ、自分にできることを積み重ねていきましょう。人の体と心の調子には、必ず「良いとき・悪いとき」の波があります。「悪いとき」があったとしても、恐れる必要はありません。調子の出ない時はそれなりに、できることをしていけば良いのです。

自分にできることが思いつかない時は、身近な人に相談してヒントをもらいましょう。困った時はお互いさま。もしも友達が困っていたら、話を聞いて力になってあげてください。友達や家族、学校の先生など身近な人に話しても答えが見つからない…そんな時には、スクールカウンセラーにも相談してみてくださいね。



スクールカウンセラーの自己紹介



名 前：日置 千佳（ひおき ちか）

出身地：東京都昭島市

篠二中のほかには、中野区の学校やメンタルクリニックでカウンセラーとして働いています。私の専門は、人の心理について研究し、心の苦しみを抱える人を支え、こころの健康を守るための「臨床心理学」という分野です。心が健康ということは、「自由に感じ・考え・行動できる」ことだと私は考えています。

スクールカウンセラーは学校で、①生徒のカウンセリング、②保護者の相談、③先生方の授業や指導への協力、の3つの仕事をしています。

＊カウンセリング利用日のお知らせ（6月後半～8月）＊

日 程：6月16・23・30日

7月7・14・28日

8月4日

（すべて火曜日）

スクールカウンセラーは週1日、毎週火曜日に学校にきています。相談の受付時間は午前8：45～午後4：45です。

本校のカウンセリングルームには、「グリーンルーム」という呼び名がついています。場所は、1階東校舎（木工室・金工室の奥）です。

☞生徒の皆さんへ

相談したい人・話してみたい人は火曜日の休み時間や放課後に、グリーンルームにきてください。カウンセラーがグリーンルームにいなかったら、保健室か職員室にいますので、訪ねてみてください。

「直接だと言にくい」「相談したいけど、いつ行けばいいか、タイミングがつかめない」という人は、担任や学年の先生・保健室の先生を通して伝えてください（言やすい先生なら誰でもいいです）。保護者から電話で連絡してもらってもいいですよ。

「困った」「どうしたらいいかわからない」「話を聞いて欲しい」「何かアドバイスが欲しい」と思ったら何でも相談OKです。カウンセラーに相談するほどかどうか…と迷うなら、とりあえず話してみてください。

☞保護者の皆様へ

ご相談を希望される場合は、事前に電話にてご連絡いただき、相談できる時間を確認（予約）のうえ、来校してください。ご連絡は担任などの教員を通していただくか、カウンセラーの勤務日にお電話ください。当日予約もできます。来校が難しい場合は、お電話での相談もお受けしております。

ご相談を迷われる場合、カウンセラーに相談するのがよいか、教員や他の相談先のほうが良いかなどもアドバイスします。どうぞお気軽にご連絡ください。

電話（職員室） ☎3677-9531

（カウンセリングルーム直通） ☎3670-9533