

## カウンセラー室だより No.1

スクールカウンセラー（公認心理師・臨床心理士） 深谷妙子

いろいろな花や新緑が美しい季節となりました。

今年は新型コロナウイルス感染症のため、誰もが不安と困難なことを抱え、毎日をお過ごしのことと思います。手洗い、うがい、マスク着用、距離を保つなどの出来ることは、自分とほかの人の命を守るために丁寧に取り組みたいですね。

でも、そのような中、次のようなお困りごとを抱えていませんか？

頭痛や腹痛。朝起きられない。夜遅くまで眠れない。勉強や仕事が手に付かない。イライラする。家族や友達とけんかが多くなった。一人ぼっち。ゲームやラインなどに長時間没頭。今までの目標が崩れ、何をしたらよいかわからない。

このようなときには、生徒さんはじめ、保護者の皆様や教職員の皆様もお気軽にカウンセリングをご利用下さい。心を落ち着け元気を取り戻せるように、カウンセリングでご支援いたします！

### 《 1学期・カウンセリングのご案内 》

○日時 (月・水曜日) 10:30~16:30 1回約50分

5月 13(水) 18(月) 20(水) 25(月) 27(水)

6月 1(月) 8(月) 10(水) 17(水) 22(月) 24(水)

7月 1(水) 6(月) 8(水) 15(水)

○場所 東校舎3階 カウンセラー室(図書室隣)

○受付 教頭先生・または担任の先生を通して、ご予約ください。

\* 面談が難しい場合は、今学期は電話での相談も受け付けています。直通携帯(080-1824-1429)までご連絡ください。

(なお、この携帯は上記日時の時間帯のみ、つながります。)

○プライバシーは守られます。