

宮城野中学校

カウンセリングルームだより

No. 2 2020年6月  >>>>

カウンセリングルーム

(宮城野中学校内)

TEL022-256-0238(直通)

TEL022-256-0215(職員室)

スクールカウンセラー

本間彩香

宮城野中学校のみなさんこんにちは。新しい生活がスタートしました。学校のリズムにはなれてきましたか？少しずつ元の生活に戻ってきているけど、まだ本調子ではないなあ…と感じている人や最近なんだか前より疲れやすいぞ…と感じている人がいるのではないのでしょうか？それはころが“疲れているよ！少し休もう！”というサインを出しているのかもしれない。今回のカウンセリングルームだよりでは、大きな出来事のあとのこころの反応についてお話ししたいと思います。

ドキドキ そわそわ 落ち着かない…こんなことはありませんか？

今回のコロナウイルス感染症や、大震災や大型台風のように人命や生活を大きく脅かす出来事を経験したあと、どのような気持ちになるでしょうか？

元のような生活が戻ってきて嬉しい！ほっとした！という気持ちもあると思います。

でも嬉しいという気持ちだけでなく

『なんとなく気持ちがそわそわする』『ドキドキして眠れない』

『わけもなく不安だ』『いつものわたしとは違う気がする』

…ということはありますか？

それは誰にでも起こりうる当たり前のことです。

決して異常なことではありません。安心してくださいね。



◎そんな気持ちになって落ち着かないときは…？

♪好きなことをして気分転換をする

♪人に話を聞いてもらう

♪のんびりと過ごす

など自分に合った方法でリラックスしましょう。

もちろんカウンセリングルームの利用も大歓迎です♪



☆☆カウンセリングルームについて☆☆

☆場所・・・1階配膳室隣

☆開いている曜日・・・水曜日（変更になる場合もあります。）

☆開いている時間・・・9：30～16：30



カウンセリングは、特別なことをするわけではありません。あなたの話を聞きながら、あなたの気持ちを整理して、これからどうしたらいいのか考えていくお手伝いをさせていただきます。落ち着いた場所でゆっくりおはなししたいときは予約をしてくださいね。秘密は守ります。安心して利用してください。

※必ずマスクを着用してください。消毒、プライバシーが守られる範囲での換気、面談時間の短縮など感染拡大防止対策をおこないます。

※手紙での相談も受け付けています。カウンセリングルーム前のポストに投函してください。

◎保護者の皆様

宮城野中カウンセリングルームでは保護者の皆様のご相談もお受けしております。面談は完全予約制となっております。ご予約は担任の先生をとおして、若しくはお電話（直通256-0238）でお受けいたします（水曜日以外は留守番電話になっています。折り返しお電話させていただきますのでお名前、クラス、電話番号をお願いします）。

※当面の間、電話による相談を基本とします。ご了承ください。

スクールカウンセラー来校予定



6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					

7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		

★のついている日がスクールカウンセラーの来校日です。