



教育相談だより

山口県立田部高等学校
教育相談係
令和2年5月

○ スクールカウンセラーわたなべ先生の来校予定日(1学期)

6月18日(木) 13:00~17:00

7月16日(木) 13:00~17:00

※ 相談希望の生徒は事前に担任の先生、もしくは係の三宅まで申し出てください。

○ スクールカウンセラーわたなべ先生よみなさんへ

【生徒の皆さんへ】

新入生の皆さん、初めまして。在校生の皆さん、お久しぶりです。スクールカウンセラーの渡辺です。今年度もどうぞよろしくお願いたします。

いよいよ学校が再開されますが、皆さんいかがお過ごしですか。感染症への心配の他にも、進路や学習のことなど、気がかりなことがあるかもしれません。また、これからの学校生活においても、その過ごし方には多くの変更点加わる可能性があります。

実はひとつひとつは小さなことでも、「いつもと違う(今までと違う)」状況が重なることで、私たちの心には負担がかかることがあります。それは「新しい生活様式」に(これまでのやり方を変えて)自分を合わせていく必要があるからです。そのためこのような状況では、私たちはいつも以上に自分をいたわる必要があります。

★おススメすること★

- ・早寝早起きを心掛けましょう。規則正しい生活は気持ちの安定にも大切です。
- ・移動の自粛など行動の制限がありますが、楽しくリラックスできることを大切にしましょう。適度な運動もおススメです。
- ・普段と同じだけがんばれなくても、自分を責めないようにしましょう。感染症予防のために、私たちは手洗いを始めいろいろなことをがんばっているはずですよ。少しゴールは低めに設定して、できた自分を認めてあげましょう。
- ・家族や友人のつながりを大切に。SNSを使って会話を楽しむのもよいですね。特に不安や心配ごとは、一人で抱え込みすぎないようにしましょう。
- ・今しかできないこともあります。この経験から学び(職業選択について考えた、備蓄は大切と思ったなど何でも)、希望を失わずに過ごしましょう。

(参考：日本赤十字社 感染症流行期にこころの健康を保つために)

【保護者の皆様へ】

休校の影響などで、私たちの心や体には知らず知らずのうちにストレスがかかっています。このようなときに大切なのは、自分の中のゴールを普段より低めに設定することです。普段なら当たり前前の生活を送るのにも、今は努力を要しているはずですよ。感染症対策は大切ですが、その他のことは、少々自分も家族も大目に見て、何とか乗り切っていきましょう。お子さんのことで心配なことがあれば、SCにもぜひご相談ください。