



相談室だより

2020年5月

コロナウイルス感染拡大防止のため休校が続いていますが、みなさんどのように過ごしていますか？ニュースなどで「自粛」という言葉をよく耳にします。辞書を引くと、「自粛」とは、「自分で自分の行いをつつしむこと」という意味だそうです。「どこかへ出かけたいな」「友達と遊びたいな」と思う気持ちを、「だめだ！」と抑えられてしまうこともつらいですが、気持ちを自分でコントロールし我慢することは、とても難しいし、疲れてしまうことだと思います。今、「自粛疲れ」がたまっている人も多いのではないのでしょうか…？その疲れをリフレッシュする方法を見つけられるといいなあと思います。リフレッシュの方法は人それぞれで、身体を動かすことでスッキリする人がいれば、ゆっくりと静かに過ごすことでリセットされる人もいます。家の近所を散歩したり、この機会に読みたかった本を読んだり、観たかった映画を観たり、今できることは限られているかもしれませんが、自分なりのリフレッシュ方法を見つけ、できるだけ疲れをためないように気を付けてくださいね。

「こんなに我慢して何が変わるんだろう…」「全然変わらないじゃないか…」と思う人もいるかもしれません。先日テレビでアナウンサーの方が、「みなさんの今日の行動で3日後の未来は変わらないかもしれませんが、2週間後の未来を変えることはできます」と言っているのを耳にしました。きっと、今日の我慢が無駄な努力になることはないはずですよ。大変な毎日だと思いますが、頑張って乗り切ってくださいね。

心配なことがある、誰かに話をきいてほしい…そんなときは、相談室を思い出してもらえると嬉しいです。困ったときはいつでも声をかけてくださいね。

☆相談室の利用について☆

相談室は、南棟の1階にあります。普段は昼放課と授業後に利用できます。

相談室担当は、1年 秋山先生、村上先生、2年 東、3年 佐藤未先生 です。

☆カウンセラー来校日☆

スクールカウンセラー・瀧本先生の5月の来校予定日は、12日(火)・26日(火)です。

面談を希望する人(生徒・保護者)は、学校 Tel：0561-48-1500 に電話をください。

