

カウンセリングルーム だより



スクールカウンセラー 岡田 節子
教育相談室担当 石田 智子

カウンセラーは月曜と金曜にいます。
保護者の方もお気軽にどうぞ。電話でのご相談
もできますので、まずはご連絡ください。



1年生、2年生、3年生のみなさん

「はじめの一步」は踏み出せましたか

目標を見つけて生活リズムを作っていこう

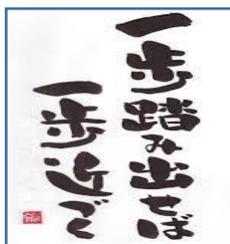
1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生も進級おめでとうございます。

新しい1年が始まりましたが、今年はいつもと状況が異なり、リズムが狂ってしまった・不安な気持ちになる・やる気が出ない・ぼんやりしてしまうなど「いつもの自分とは違う変な感じ」になっている方も多いのではないのでしょうか。

今大事なのは、自分を守るための行動をとることです。一つは、世界的流行になっている新型コロナウイルス感染から身を守ること。もう一つは、一日のペースを崩さず生活リズムを整えることです。朝起きる、夜寝る時間のリズムを整えるだけで、イライラや不安が減少するというデータもあります。

4月からの「はじめの一步」は、もしかしたら自分が思い描いていた一步と違うかもしれません。「あれ、こんなはずじゃなかった」と思う人もいるかもしれませんが大丈夫。何度でも、気持ちを切り替えれば「はじめの一步」は踏み出せます。ただ、自転車のこぎ始めのように最初の一足というのは結構重たいものです。困ったなと思ったら気軽に相談してください。皆さんが安心して自分の「一步」が歩めるお手伝いができればうれしいです。1年間、どうぞよろしく願いいたします。

(スクールカウンセラー 岡田節子)



【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任や養護の先生（関口裕先生・横手先生）、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜と金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室にいます。カウンセラーに直接申し込みもできます。気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でもお受けできます。まずは確認してみてください。
4. 保護者の方は電話でお申し込みできます。月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当（石田）までご連絡ください。

☎：027（352）3460（健大高崎高校 事務室）

【開室日時】 月曜日・金曜日 10:15～17:00

【相談場所】 教育相談室（本館1階 保健室前）



生徒や保護者の皆さまへ

悩みや不安は小さいうちにご相談ください



新型コロナウイルス感染症の情報や、その他心配事があった時の相談先や相談方法についてまとめました。

◇新型コロナウイルス感染症に関する相談 ※

○群馬県ホームページ (<https://www.pref.gunma.jp>)

ホームページ先頭にコロナウイルス感染症に関する緊急情報が随時更新されています。「新型コロナウイルス感染症関連の県民相談窓口一覧」など色々な情報が載っていますのでどうぞご確認ください。

○厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp>)

新型コロナウイルスに関連したデマや真偽のはっきりしない情報が出回っています。厚生労働省や首相官邸など信頼できるホームページで情報を確認してください。

※これらは一部です。上記のほかにも信頼できる情報源をご確認ください。

◇その他、ストレスや不安などの悩み・困りごとに関する相談



○月曜・金曜（10:15～17:00）にはスクールカウンセラーが勤務しています。

どんなことでも構いません。悩みは小さいうちに。気がかりなことがありましたら、まずはご相談ください。「どこに相談していいのかわからない」といった時も一緒に考えますので、「相談の窓口」としてもご活用ください（連絡方法等は表面参照）。

※電話での相談もお受けします（重複を避けるために、事前の予約をお勧めします）。

相談室でも感染予防に努めますが、来室の際は、当日の検温、マスクの着用厳守でお願い致します。

