

スクールカウンセラーだよ!

館林二中の皆さん、こんにちは!スクールカウンセラーの佐伯です。

昨年度末より新型コロナウイルスの影響で、思いがけない休校が続いています。部活もできず、授業も受けられない日が続き、これからどうなるのかと不安な日々を過ごしているのではないのでしょうか?あらためて、あたりまえって実はすごいことなんだと気づかされますね。この先、どうなるかと不安な気持ちもあるとは思いますが、学校が再開された時に元気に登校できるように毎日を計画的に過ごしましょう。

心配なことがある人は遠慮なく声をかけてくださいね。



ちょっと一休み ～ストレス対策その2～



中学生自身ができる一番の対策は、誰かに相談すること。「どうして私だけこんなに悩んでいるの?」と感じている人も多いでしょう。

でも、あなただけではありません。実はみんな同じように悩んでいます。悩んでいること、不安になっていることを見せないように一生懸命振舞っているのです。ですから、仲のいい友達にあなたの気持ちを打ち明けましょう。きっと「私も同じ、なあんだ私だけかと思ってた!」って共感してホッとしたいと思います。「弱い自分を見せたくない」と思うかもしれませんが、それは違います。「弱い自分を見せられる人こそ強い人」なのです。身近にいる信頼できる人に気持ちを打ち明けてみてください。お母さん、お父さんにもぜひ相談してみましょう。あなたのご両親は何があっても100%あなたの味方ですよ。そしてもちろんスクールカウンセラーもあなたの味方です。

スクールカウンセラーが 学校に来る日

5月13日 20日 27日

6月3日 10日 17日 24日

〈勤務時間〉

水曜日10:00～16:45です

〈相談方法〉

担任の先生、保健の先生、相談員の先生に
お願いしてください。

(先生が時間の調整をしてくれます。)

予約が入ってなければ誰でもお話しできます。



保護者の皆様へ

新型コロナウイルスの流行のため、休校が長引くこととなりました。保護者の皆様におかれましては健康面、学習や生活面での心配が普段以上にあるのではないのでしょうか?お子様の体と心の健康と共に保護者の皆様ご自身の健康にもご留意ください。生活のリズムが整わず、疲れがたまりやすくなっていないのでしょうか?心配事は一人で抱え込まず、ぜひお声がけください。一緒に考えていきたいと思えます。そして、学校が再開した時に、お子様が元気に登校できるように応援をよろしくお願いたします。

館林第二中学校 ☎72-4074

