



教育相談だより



2020年度 第2号

令和2年6月10日発行

利根商業高等学校

新型コロナウイルス感染拡大による臨時休業を終え、ようやく学校での生活がスタートしましたね。環境が変わる時期は、不安になることも多いのではないのでしょうか。ソーシャルディスタンスを意識しつつ、まずはクラスの友達に話しかけてみませんか？

今回の教育相談だよりでは、カウンセリングについて紹介します。興味のある人は遠慮なく相談してみてくださいね。



カウンセラーの先生紹介

やまもと みさと
山本 美里 先生

はせがわ れいな
長谷川 玲比奈 先生

利根商には、2名のカウンセラーの先生が定期的に来校してくださっています。家族や友達、先生にどうしても相談できない悩みがある人はいませんか？カウンセラーさんはみなさんの思いを受け止め、アドバイスをしてくださいます。もちろん秘密は守りますので、安心して相談してくださいね。

裏面に先生方からのコメントを掲載しましたので、ぜひ読んでみてください。



教育相談係の紹介



教育相談のスタッフとして養護教諭と各学年に教育相談係の先生がいます。どんな些細なことでも遠慮せず気軽に相談してみてください。みなさんが充実した学校生活を送れるようにサポートしていきますので、1年間よろしくお願いします。

中嶋 さなえ 先生 (保健室・養護教諭)
山元 唯佳 先生 (1-2副担任・音楽)
関 麻夏 先生 (2-5担任・家庭)
星野 雄一 先生 (3-5担任・体育)

1学期の来校予定

長谷川先生 6/22、7/13

山本先生 6/30、7/27

カウンセリング希望の方は、担任の先生か上記の教育相談係まで！

カウンセリングは、保護者の方も受けることができます。

お気軽にお申し込みください。





新入生の皆さん、入学おめでとうございます。2、3年生の皆さん進級おめでとうございます。利根商業高校でスクールカウンセラーをしています山本美里です。感染症の流行に伴い、いつもと違う不安な日々が続いていますね。皆さん体調の変化はありませんか？緊張や制限のある生活は、体調だけでなく心の状態も不安定になりやすくなります。スクールカウンセラーは皆さんが学校生活をスムーズに送るためのサポートをしています。困ったときや、心配なことがあったときは気軽に相談に来てください。相談内容は守秘義務があり、皆さんの許可なく外部に漏れることはないので安心して利用してください。皆さんの学校生活が充実したものになるよう応援しています。



1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。私は利根商でスクールカウンセラーをさせていただき8年目になります。今年度もよろしくお願いいたします。

今年の前半は新型コロナウイルスに全世界が翻弄され、高校生の皆さんも、色々なことを我慢してきた長期休業だったと思います。多くの大会が中止となったことも残念でなりません。気持ちの切り替えがなかなかできない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。高い目標を掲げ、そこに向かって日々努力してきた人であれば、それはむしろ当たり前の反応だと思います。この無情な状況を心の中で整理するには、自分と向き合う時間が必要です。悔しさ、悲しさ、辛さといった思いを無理矢理押し込まず、自分の湧き上がる感情を丁寧に見つめる時間を大切にしてください。仲間とお互いの気持ちを吐露し合う、紙に書いてみる、先生やスクールカウンセラーに話すといった方法もあります。そういう過程を経て『これは何かしら自分に意味があったのだ』と思えるようになるのです。そしてまた前を向いて、次なる目標に向かえるでしょう。

先行きへの不安、変化への対応などで、多くの方が6月からの生活に沢山の心のエネルギーを使い、心も身体も疲労が溜まっていくと思います。この時期は、ぜひ休日はゆっくり休み、平日は早めに寝て心と身体を十分休ませることを心がけてください。

スクールカウンセラーは、皆さんの高校生活が充実したものになるよう、学校生活で心配なこと、悩み事を一緒に考えていきたいと思っています。眠れない、食欲がない、やる気が起きないといったことにも心が影響していることが多くあります。些細なことだから相談はしなくていい…などと思わずに、お話に来てください。

保護者の方も、ご遠慮なさらずご利用くださいませ。お待ちしております。