

高円寺学園中学校 相談室だより

新学期をむかえて

5月下旬、東京都でもようやく緊急事態宣言が解除され、長い臨時休校期間が終了しました。ご入学の皆さん、おめでとうございます。在校生の皆さん、進級おめでとうございます。そして、お帰りなさい。

皆さんを心待ちにしていました。

WHOによれば、COVID-19の脅威にさらされているこの状況では不安や恐怖を感じるのが当然であり、その対処法として、こまめな手洗い、うがいなど、予防策を継続する以外に、自分の気持ちを他の人に話す、決まった時間にだけCOVID-19関連の事実を確認する等を挙げています。関連ニュースにさらされ続けると、不安が増長し、もっと動揺してしまうからです。

怖さやつらさ、イライラなどの感情は、感じかたや表しかたも、人によって違いがあります。すぐに言える子もいれば、黙り込んでしまう子もいます。体の不調に現れる子も、ずっと後になってから話せる子もいます。「こんなふうに感じるのは私だけなのかな?」「ヘンかな?」と思うようなことでも、自分の気持ちを誰かに話せると、きっとあなたの助けになることでしょ。

世界保健機関（WHO）メンタルヘルスとcovid-19（2020）
(https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage_public)

杉並区立高円寺中学校相談室

直通電話：03-5318-3285

（不在時は留守番電話）

学校電話：03-3389-1581

今年度の開室日の予定

校舎4階にある中学校教育相談室の開室日は、以下の通りです。原則として毎週水曜日、変更する時にはお知らせします。電話相談もできます。利用時間は8:30~16:45です。（当日予約受付は16時まで。）気軽に声を掛けてくださいな。

（担当：いなみ かずえ 伊波 和恵）

月	日			
6	3	10	17	24
7	1	8	15	22
9	2	16	23	30
10	7	14	21	28
11	4	11	18	25
12	2	16	23	
1	13	20	27	
2	3	10*	17	24
3	3	10	17	

*は午後出張等で、不在です

保護者のみなさま

お子さまの学習や性格について、学校生活のこと、ご家庭での様子など、気懸かりなことがありましたらご相談ください。当面、来校が不安な場合には、電話でのご相談にも応じています。秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。