

スクールカウンセラー通信



令和2年12月号

杉並区立神明中学校 校長 山内清一
スクールカウンセラー 石川裕子

ここ数日、急に真冬のような寒さになってきましたが、コロナウィルスに気をつける暮らしはまだまだ続きそうです。

神明中学校の相談室では、保護者様、生徒の皆さんが安心してご相談できるように、以下の対策を実施しています。

- ① よく触れる場所の消毒 相談室のドアノブ、スイッチ、椅子、テーブルなどの消毒
- ② 十分な換気の実施 窓は常時開放、定期的な換気（面談後にはドアを開放して換気）
- ③ 身体的距離の確保 1.5m以上の距離をあけての面接
- ④ マスク着用、スクールカウンセラーの健康管理 出勤前の検温

コロナウィルスへの心配などから、大人も子どもも、不安、イライラ、不眠、集中できない、無気力などになりがちです。お子さんに、いつもと違って落ち着かない不安な感じなどがありましたら、まず、否定することなしに、ゆっくりお話を聞いてあげてください。気持ちを話して聞いてもらうだけでも心は楽になります。

★ 毎週木曜日、相談室にスクールカウンセラーが在室しています。日頃の様子や、発達や心理的なことなどでご心配がありましたら、どうぞ相談室をご利用ください。午前10時から午後4時半まで、1回50分程度でのご相談をお受けしています。どうぞ遠慮なくお申込みください。
ご来校されにくい場合は、お電話でのご相談もお受けしております。

相談室直通電話 03-5336-8658

★木曜日以外は留守番電話になっています。「学年クラスお名前」と「ご希望のご相談日時（木曜日で）」をお願いします。確認次第、折り返させていただきます。

★ 生徒の皆さんのご相談もお受けしています！例えば、よく眠れない、イライラ、ムカつきがたまっているなどありませんか？ 誰かに話をするだけでも、心が軽くなることがありますよ。相談したい時は、担任の先生かスクールカウンセラーに直接伝えてくださいね。

相談室 スクールカウンセラー在室日（原則 木曜日）

令和2年 12月3日、10日、17日、24日

令和3年 1月14日、21日、28日 2月4日、18日、25日

3月4日、11日、18日

ご相談申し込みは、☎03-5336-8658 または、担任、養護まで。

木曜在室時以外は留守番電話になっています。学年クラスお名前をお願いいたします。確認次第、折り返させていただきます。相談室は、2階の職員室から3つ目のお部屋になります。

