

# 教育相談だより

第2号 R3.8.27

みなさん、こんにちは。夏休みはどうでしたか？なかなか思うような夏休みを過ごすことが難しい状況でしたが、少しはリフレッシュできたでしょうか。

本日より2学期がスタートしましたが、まさかの緊急事態宣言下での始まりとなってしまいました。連日更新される感染者数や報道、終息が全く見えず見通しの持てない日々に、不安や恐怖を抱いて毎日を過ごしていることと思います。

ところで、夏休み直前に行われたところの教育事業での黒川SCの講義を覚えていますか？「不安との付き合い方」についてのお話がありましたね。不安とは、危機に対する自分を守る防衛反応で、誰もが持っている能力。過剰に反応してしまうと心理的な緊張感や身体的な反応が出てしまうとのことでした。

<不安と上手く付き合うためには・・・>

- ①不安の仕組みを理解する。②不安が起こりそうなときの対応方法を身につける。
- ③安心できる環境を整える。④物事への考え方や取り組み方を変えていく。

<具体的な対策として・・・>

- ①気持ちを口に出してみる。→自分の気持ちを大切にし、否定しない。
- ②生活習慣を整える。→食事を整える。有酸素運動。日光を浴びる。など

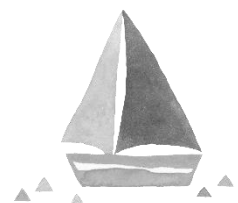
以上を参考に、あせらずゆっくりと自分なりの不安との付き合い方や解消方法を見つけていきましょう。そして、講義で学んだことを日々の生活に生かしていきましょう。

また、不安や恐怖、嫌悪や辛さを感じたら、決して我慢せず、一人で抱え込まないでください。友人や先輩、信頼できる大人（家族、担任、教育相談係など）、相談関係機関（裏面参照）に相談しましょう。必ず耳を傾けてくれる人がいます。声をあげることを諦めないでください!!!

スクールカウンセラーの黒川先生も下記の日程で相談を受け付けています。「ちょっと話したいかも…」と思ったら、気軽に担任や学年の先生、または教育相談係に伝えてください。秘密は守ります。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

## 教育相談系のメンバー

- |                 |   |                    |
|-----------------|---|--------------------|
| 1学年：立嶋紀理子先生（音楽） | ／ | 菊川麗華先生（理科）         |
| 2学年：柳澤英希先生（体育）  | ／ | 大和美由希先生（音楽）        |
| 3学年：藤井絵美先生（国語）  | ／ | 鬼木香江子先生（家庭）        |
| 根岸玲恵先生（音楽）      |   |                    |
| 保健室：神戸七果先生      | ／ | スクールカウンセラー：黒川ゆう子先生 |



SC黒川先生の2学期の来校日は以下の通りです。（火曜日）

9/7、21、28      10/19、26      11/16      12/14、21

☆困ったときは、学年や日程に関わらず、いつでも相談してください。秘密は守ります。