

カウンセラーだよ

令和2年 向洋中学校カウンセラー
長谷川 貴子

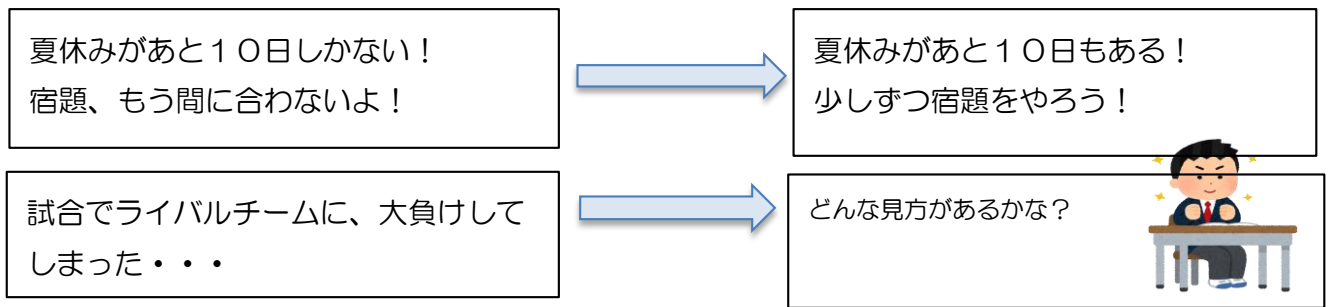
みなさん、こんにちは。カウンセラーの長谷川です。

早くも1学期が終わろうとしています。1学期は、途中から学校が再開し、いつもとは違ったスタートとなりましたが、皆さんが頑張っている姿を見て、私もたくさんのエネルギーをもらいました。

コロナウィルスにより、新しい生活様式へと変化し、ストレスを感じることもありますが、これまで当たり前だと思っていた事、友だちや家族と過ごす時間の大切さなど改めて気づいたという人もいるでしょう。

このように、困った出来事が起きても、見方を少し変えると、ストレスを減らす事ができます。一枚の紙に、表と裏があるように、物事にも表と裏があります。悪いことの中にも、良い事が隠れているのです。ストレスを感じた時、前向きな気持ちになれるものの見方を探してみましょう！

例)



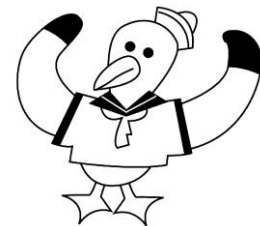
保護者の皆さまへ

早くも一学期が終わろうとしています。一学期は、様々な事が不安定で不安や心配も多かったことと思います。その中で、一日も早く新しい中学生活に慣れようと頑張って過ごしている姿が多く見受けられました。ご家庭の中では、一緒に過ごす時間が増え、気になるところもある一方で、成長したなと感じられるところも沢山あると思います。しかし、気になるところを注意することに比べて、出来ている事を改めて言葉にして褒めるという事は案外難しいものではありませんか？日々の生活の中では見過ごしてしまいがちなお子様の成長もぜひ言葉にして伝えてみてください。少し早いですが、二学期の相談日は以下の通りです。

【相談日】

- 相談日（木曜日 午前9時～午後5時） 最終受付は午後4時
- 夏休み中は、閉室となります。直通電話にも繋がりませんのでご注意ください。
- 都合により、相談日が変更になる場合があります。事前予約をお願い致します。

8月 / 27日
9月 / 3日・10日・17日・24日
10月 / 1日・8日・15日・22日
11月 / 5日・12日・19日・26日



【予約方法】

- 1) 向洋中学校 教頭が対応します。
- 2) カウンセラー直通電話 (090-1956-4792) (木曜日のみ)