

心の教室からの、ごあいさつ

初めまして。この4月に、枚方市立第二中学校のスクールカウンセラーとして着任しました、
です。今まで、枚方市で3つの中学校に勤務していました。臨床心理士・公認心理師です。
どうかよろしくお願いたします。

まず、生徒のみなさんへ

今回の感染症による休校や学校の段階的な再開は、今までだれもが経験したことのないことです。

♡この3か月、いろいろなことにとまどいながらも、家庭学習やお家の手伝いなど、みなさんは毎日努力を続けています。運動や気分転換も必要でしたよね。たくさんの苦労があったはずですよ。

♡「こころとからだのチェックリスト」の記入は、どうですか？自分の体調や毎日の生活を正直に記入できましたか？ありのままでもいいのです。今うまくいってなくても、決して自分を責めないで。

♡これからの学校行事、友達づくり、部活のことなど、学校生活が気になる、それも当然なことですよ。今このようなとき、みなさんの思いにこたえていける学校づくりが大切な時ですよ。

♡お家にいる日々があまりに長く続き、私は心配しています。もめごとや、ケンカもあったことですよ。なんとか解決できていますか？お家によって、さまざまな事情もあるはずですよ。

みなさんにとって、ありのままを話せる場所として、「心の教室がある」ということを、おぼえておいてくださいね。ほんのちょっとした、モヤモヤでもかまいません。

曜日は？：月曜日に、開けています。 場所は？：教室棟の3階、体育館側の教室です。

保護者の皆様へ

この度は感染症対策により、各ご家庭におかれましては、実に変なご苦労がおありのことと、スクールカウンセラーからお察し申し上げます。社会生活を揺るがす多くの情報が入り乱れる日々、毎日の子育て、お仕事、家事にと、お疲れがたまっているんじゃないでしょうか？

中学校3年間は、体も心も大きく成長していく時ですよ。3年間にわたって、そんなお子さんの成長を支えていくこと、また進路のこともできます。親として、どのように声かけや見守りをしていけばいいのか、当然迷う時もあるものです。また、この春は、お子さんの新年度のスタートが例年とは変わってしまい、複雑な思いやご心配もおありのことと存じます。

- 最近のお子さんの様子で、何か気がかりなことはありませんか？
- お子さんのことで、今までずっと心配してきたことはありませんか？
- お家の方々のことで、子育てしていくうえで、何か抱えておられることはありませんか？
- 今回の感染症にかかわることで、お困りのことはありませんか？

スクールカウンセラーは、お子さんの子育てについて、保護者のみなさまとも、お話しをうかがい、工夫できるようなことについて、保護者の皆様とともに考えてまいります。

月曜日に開室しています。ご事情に合わせて、電話による相談も行っています。