



広島市立舟入高等学校

電話カウンセリングのご案内

令和2年度・5月号

春の日差しに、思わずお出掛けしそうになる気持ちを「今は、やめとこう」とコントロールしている皆さん。よく、がんばっていますね。予測できないことが多すぎて、なんだかもやもやする気持ちと、日々向き合っていることと思います。その「もやもや」の正体を、少し整理してみましょう。

- この先どうなるのだろう、という不安感。
- なんでこんなに我慢しないといけないの、という憤り
- 退屈だ、飽きた、疲れた、という疲弊感
- 別に学校が始まらなくてもいいかも、という無気力

こうした感情は一人で溜め込んでいると、強烈な感情に変化したりします。たとえば、誰かを責めたり、咎めたり…。日々を穏やかに過ごすためには、こうした感情と上手につきあいながら、「知恵と工夫」でのりきることが大切かもしれません。皆さんは、どんな工夫をしていますか？ カウンセリングルームでは、電話相談も始めました。心の整理整頓を、一緒にできればと思います。どうぞお気軽にご予約ください。

<予約> 学校に電話をして保健室につないでもらい、希望日時を相談して、予約をとってください。保護者の方も大歓迎です。
養護教諭の宮本先生と蔭井先生が予約受付をさせていただきます

TEL082-232-1275 (カウンセリングルーム直通)

決まった日時に、上記の電話番号にお電話ください

<時間> 基本的に約 50 分間。希望時間帯を養護教諭にお伝えください

<日程> 5月の予定は以下のとおりです

◇5月 8日(金)・15日(金)・19日(火)・22日(金)・29日(金)

スクールカウンセラー 横目紀子

