

令和2年5月

生徒・保護者の皆様へ

スクールカウンセリングのご案内

はじめまして。初芝立命館中学校・高等学校でスクールカウンセラーとして勤務しております寺本祥志（てらもとしょうじ）と申します。

さて、今年度は新型コロナウイルス感染拡大の余波を受け、本校におきましては現在も通常の学校生活を開始することができておらず、保護者の皆様におかれましては多大な不安を抱えていることとお察ししております。

そうした中、生活全般が従来とは様変わりしている家庭も多く、またほとんどの家庭では家族がずっと自宅内にいることから、こどもも、保護者も多くのストレスを抱えている状況がメディアなどでも報告されております。

こうした、“非日常の生活を強いられる”体験というものが皆様（大人もこどもも）にストレスを与えることは自然のことであり、またストレスが溜まることで体調、気持ち、行動に影響が出ることも自然のことです。実際、皆様も自身や家族に関して、元気がなくなったり、イライラしていたり、ケンカが増えたり、という場面に出くわすことが増えたのではないのでしょうか？

そうした状況に関して、必要とを感じる方にはぜひスクールカウンセラーを活用していただければと考えています。話をすることは自身の考えを整理することになり、その結果気持ちを落ち着かせることにつながります。そこから、現在の問題への解決策を一緒に考えていきたいと考えています。もちろん、通常通りの学校生活やこどもの成長などに関する相談も受け付けております。

なお、カウンセリングの開室日は毎週水曜日で、完全予約制となっております。原則としまして、初回は担任や学年の先生を通して予約を取っていただくことになります。

それでは何かありましたらお気軽にご相談ください。

