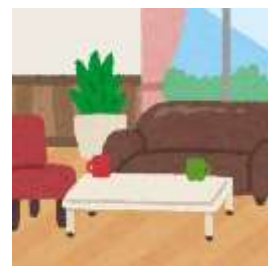


スクールカウンセラーからのお知らせ

埼玉県立狭山経済高等学校
スクールカウンセラー 小島綾子

ご挨拶

狭山経済高等学校の生徒の皆様、保護者の皆様、初めまして。
今年度、狭山経済高等学校のスクールカウンセラーとして勤務することになりました、公認心理師・臨床心理士の小島綾子です。



私はこれまで、私立の学校でスクールカウンセラーをしたり、メンタルクリニックなどの医療機関でカウンセリングや心理検査などを担当してきました。子どもから大人まで、いろんな人たちにお会いして、その人が感じている気持ちを大切にしながら、困っていることに対して、どんなことがその人にとっての一番の解決策につながるのかを一緒に考えるスタンスで仕事をしてきました。

高校生という年代は、成長期であるために、ホルモンバランスの影響を受けたり、こころと身体のバランスが変わりやすい時期です。何か不調があった時、そして悩みがあった時、解決方法は人それぞれだと思いますが、もしかしたら人とお話しすることで、気持ちがほっとしたり、すっきりしたりして、こころのバランスを保つことにつながるかもしれません。友達や家族、先生と話して解決することも多いと思いますが、スクールカウンセラーももしかしたらお手伝いできることがあるかもしれないと覚えておいていただけたらと思います。

ちょっとした気がかりでもお困りのことがございましたら、ご遠慮なくご相談ください。どうぞこれからよろしく願いいたします。

スクールカウンセラーと相談したいときには

相談は予約制です。

保健室の清水先生が窓口になっているので、相談予約したいと伝えてください。

(予約するときに、どんな話をしたいかということは言わなくてもよいです)

今後は、月二回、原則・火曜日が相談日になる予定です。

何日になるのかは都度お伝えしていきます。



さて、現在は新型コロナウイルスによる影響によって、休校期間も延長することになりました。ウイルスの影響の中には、仕事がりモートワークになる人が増えたり、オンラインでの活動やつながりが増えたり、おうち時間が長くなった生活の中で人気のある商品が変わってきたりと、以前とは違う変化も出てきました。これは生徒の皆さんが、狭山経済高等学校で勉強してきたこと・これから勉強しようとする事と、つながっていることだと思えます。これから先は、皆さんの知識が活かされる社会になるのだと、この生活の変化の中で、ポジティブな面も探してもらえたら嬉しいです。

休校が延長したり、これからどうなるのかがはっきりしないことで不安になったり、いろいろなニュ

ースが聞こえてきて、気持ちが滅入ってしまうこともあるかもしれません。そんな気持ちになるのは当然のことです。生徒の皆さんも、保護者の皆さんも、適度に息抜きをしたり、リラックスをしたりしながら、身体とこころの健康を保って過ごしてほしいと思います。そして、上手に「今」の時期を過ごすには、不安になりすぎないために、新型コロナウイルスやウイルスがもたらす影響について、正しい知識を持つことが大切です。以下の資料を参考にしてください。

また、スクールカウンセラーが勤務していない日にも、お話ししたい・相談したいという気持ちになったときのために、生徒の皆さんが相談できる機関をお伝えします。

正しく知ろう！ 新型コロナウイルスとその影響について

① 藤田医科大学微生物学講座・感染症科

「コロナウイルスってなんだろう？ What is Coronavirus?」

→



② 日本赤十字社

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～」

→



③ 日本赤十字社

「感染症流行期にこころの健康を保つために」

「隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ」

→



※ QRコードがうまく読み取れないときには検索サイトでホームページを探してみてください。



生徒が相談できる機関について

◎ さいたまチャイルドライン

0120-99-7777

毎日 午後4時～午後9時（年末年始を除く）

どんな悩みでも（18歳以下の子ども専用）

（さいたまチャイルドラインでは、チャットも利用できます）

◎ 埼玉県こころの電話

048-723-1447

平日 午前9時～午後5時（年末年始を除く）

心健康や悩みに関する相談について

（埼玉県立精神保健福祉センターにつながります）

他にもいろいろな相談先があります

・埼玉県教育委員会

「埼玉県内の学校に通う児童生徒の皆さんへ（相談窓口一覧）」



を参考にしてください。