



令和2年5月29日 木田女子高等学校
スクールカウンセラー 小池 順子

教育相談だよ！



3ヶ月間どんな風に過ごしていましたか？

進路、部活、勉強…先の見通しが立たず不安を感じながら居た人。大会や総体中止にどう気持ちを整理すればいいのかという思い。自分なりに過ごした、何かにチャレンジした、好きなことができた、心と身体を休める時間が持てたという人。家族と過ごす時間が増えて、よかった人、疲れた人も…。

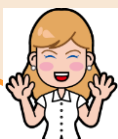
いざ学校が始まるとなると、心配、いやだな…という気持ちも出てくると思います。勉強、学校生活についていけるのか、朝起きられるのか、体力、気力、集中力が持つか…。

特に一学年の皆さんは、高校生活を経験しないままで過ごしていました。クラスメイトのこともよくわからない、友達ができるのか、勉強についていけるのか、スタートへの緊張や心配の気持ちがあるのではないかと思います。



このような事態も、こんなに長い休校があったことも初めての経験です。よく分からない状態で(たくさんの!)課題にも取り組まなければいけなかった。ちゃんとやりたかったのに上手くできなかった、調子が崩れてしまった人もいます。

この状況では難しかったのです。あなたのせいではありません。緊張、心配、気になることがあると、とても気が重いです。そのまま大丈夫です。「しんどい思いがある」ということを、友達、先生、家族、話せそうな人に伝えてみましょう。学校、先生方は、いろんな心配も受け止める準備をしています。SCも居ます。



〔 SC 相談日 〕 6月3(水)、18(木)、7月3(金)、16(木)

- * 担任、部活顧問、教育相談係(高橋先生)、養護教諭、どの先生でも構いません。学校に連絡をして予約を入れて下さい。
- * 相談内容についての秘密、プライバシーは守られます。



眠れない、コミュニケーションは苦手、他の人が気になる…。
どんな気持ちがあってもOKです。SCや相談機関も上手に使ってみましょう。

24時間子供SOSダイヤル ☎ 0120-0-78310 (無料)