

カウンセラー便り

スクールカウンセラーの大内 佳子（おおうち よしこ）です。

3月からの長い休校と、経験したことのない見通しが立たない状況に、子供たちはもちろん保護者の方々も不安を感じていることと思います。このような不安を感じることは当たり前のことで、悪いことではありません。しかし、長い間不安な状態にいることはとても苦しいことです。一人で考え込まずに相談にいらしてみませんか？カウンセリングを受けるということは、「心配を早めに取り除いておく」「第三者にお話をし、子供も親も、自分の気持ちを整理し、自信を持ち直す」、またそのきっかけにする、ということです。なにか特別なことでは決してありません。周囲の大人が落ち着いて過ごしてこそ、子供たちも安心して過ごせるものです。話すだけで自分の中で問題が整理され、気分が変わってくることはよくあることです。

子供の場合には、ストレスが身体症状や日ごろみられないような行動の形で現れることが多くあります。いつもと違うなと感じたら、どうぞ気軽にご相談ください。また、保護者の方が日常生活について疑問や不安に感じることがあるときにも、お気軽にお話しください。保護者の方々が少しでも不安を解消できるように、微力ですがお手伝いをさせていただきたいと思っております。

希望があればお子さんとのカウンセリングも行います。

子供たちも“誰かにお話を聞いてもらうだけで安心し、解決できる”ことがたくさんあります。成長していく中で、自分の気持ちや考えを他の人に話す経験をするのはとても大切なことです。それは自分自身で問題を解決していく力を養う大事な一歩となるからです。一人一人の成長のために相談する経験をさせてあげてください。お子さんが希望した場合には、おうちの方も「なにかあるのでは？」と心配なさらず、「そういう経験をしたいのだね」と気軽に申し込んでいただくと幸いです。その後、気になることがあればカウンセラーにお問い合わせいただいても大丈夫です。

当面の間、主として電話でのカウンセリングを行います。

新型コロナウイルス感染の心配がある間は、主として電話でのカウンセリングを行います。

<<手順>>

① カウンセラー来校日であれば、カウンセリング直通電話にお電話ください。

カウンセラーが直接電話に出ます。

カウンセラーが来校している日以外は、岩沼南小学校の電話での予約をお願いします。

② ご都合のよい日時をお知らせください。カウンセリングの予約ができます。

③ ご予約した日時に、カウンセラーよりお電話を差し上げます。

（裏面に電話番号があります）

☆ 通常のカウンセリングと同様に、あらかじめ日時を予約していただいた方が優先となりますが、カウンセラーが来校している日で予約がない時間であれば、カウンセラー直通電話にお電話いただいでそのままお話をすることも可能です。

裏へ続く→

ご希望があれば、カウンセリングルームにて対面でのカウンセリングもいたします。

新型コロナウイルス感染のリスクを考えて、カウンセリングルームでは以下のような対応をします。

- ① カウンセリングルームを定期的に換気します。
カウンセリング中も、承諾をいただいた上で、窓を開けるなどの換気をおこなっていきます。
- ② カウンセラーはマスクをしたまま対応いたします。
相談においていただいた方もマスクをしたままで大丈夫です。
- ③ 座る位置などで適当な距離が取れるように配慮いたします。
- ④ カウンセリングルーム内の消毒などは、学校内と同様に行います。

来校日には直通電話も利用できます。カウンセラーが直接出ますので遠慮なくご連絡ください。

TEL 080-5562-7134 カウンセリング用 直通電話

来校日以外のご予約は学校へご連絡ください。

TEL 0223-24-4115 岩沼南小学校

☆☆「カウンセリングの予約をしたい」とお伝えください。

スクールカウンセラー来校日

基本的には毎週火曜日に来校する予定です。

5月19日(火)・26日(火)

6月 2日(火)・ 9日(火)・16日(火)・30日(火)

7月 7日(火)・14日(火)・21日(火)

相談できる時間： 10:00~16:30 です。
