

相談室だより



令和2年度6月号
東京学館高等学校

スクールカウンセラー 森谷 恭子・高野 美奈子

新しい学校、新しいクラスには慣れましたか？ 梅雨の時期に入り、気温や気圧の変化についていくのも大変になる時期です。元の生活に戻るのに苦労している人も多いのではないのでしょうか。長い休校期間の後となると、体力を取り戻したり、生活リズムを整えていくことが大切になります。なんとか、この6月を乗り切っていきましょう！

新しいことに取り組んだり、今までと違う環境に身をおいたりすることは、ワクワクしたり楽しい気分になる反面、人にとってとてもストレスがかかることだと言われています。心も体も完全に新しい環境に慣れるには、平均して半年位かかるそうですよ。気分は高揚していても、気づかぬうちに身体や心が疲れてしまうことはよくあります。体調や気分がすぐれない、心配事や悩みがなかなか解決しないと感じたときには、無理をしないでくださいね。誰かに話してみたいと思った時には、ぜひ相談室を利用してください。内容はどんなことでも結構です。一人で抱え込まずに、気軽に話をしに来てください。生徒・保護者ともに利用できます。

◇カウンセラー紹介◇

もりや きょうこ
森谷 恭子

❖1年生の皆さん、はじめまして。2,3年生の皆さん、引き続きよろしくお願いいたします。出会う人が増え、行動する世界が広がる高校生活ではいろいろなことを経験し、いろいろなことを思い、考える時間になると思います。皆さんとたくさん話し、考えながら、皆さんの高校生活を応援していきたいと思います。❖

好きなこと

最近アニメをよく見るようになりました。映像がとてもきれいですね。

おすすめがあったら是非教えてください！

たかの みなこ
高野 美奈子

❖はじめまして。今年度も、どうぞよろしくお願いいたします。私が高校生だった頃を振り返ると、今考えるとそこまで悩むことではなくても、もし誰かに話していたら、もっと違う過ごし方になったのかな、と思うことがあります。スクールカウンセラーを知らなかった方もいるかと思いますが、気軽に相談室に来て下さいね。会えること、楽しみにしています。❖

好きなこと

好きなものをひたすら食べる（ラーメンが特に好きで☆）
音楽を聴くこと（今年は夏フェスやライブに行けないと思うと、残念です。）

😊「相談してみよう」と思ったら、3つの方法があります。

1. 予約なしで直接、相談室に行く *相談室は、本館4階にあります。
→「中に居ます」の札がかけてあれば、そのまま相談できます。
→「面接中」の札がかけてある場合はロックをしてお待ちください。かわりの日時を提案します。
2. 先生（自分が話しかけやすい先生）に予約をとりたいと伝え、予約してもらう
3. 電話で予約する

スクールカウンセラーまでお願いします。（開室日以外の問い合わせは保健室 かんべ いりい 神戸・入井まで）
電話番号：043-496-3881（代表）

令和2年度相談室開室日

火曜日・木曜日（12:00～18:00）：森谷
金曜日（12:00～18:00）：高野

*6月の開室日

18（木）、19（金）、23（火）、25（木）、26（金）、30（火）
お昼休憩や放課後など、お気軽にお声かけください。

