



18 中カウンセラーだよ

令和2年度第2号

発行：令和2年（2020年）5月

文責：スクールカウンセラー 雲財 啓



新型コロナウイルス感染症の影響で大変な日々が続いています。普段と違う生活のリズムで身体や気持ちが崩れてしんどくなっていませんか？普段会えている仲の良い方とのつながりを制限されてさみしい思いをしていませんか？ただでさえ大変な日々な上に、3つの密（密閉・密集・密接）を意識する、人と話すときに少し距離を取るなど、気をつけなければならないこともあります。

このように、いつもの日々とは違う中では、しんどくなったりいらいらしたり、いつもと違う状態になることは自然です。ただ、自然なこととは言え、違う状態というのは負担になります。そんな時、どうすればよいかを相談する相手として心の専門家のスクールカウンセラーがいます。家に居る時（外に出れない時、在宅ワークしている時など）にどう過ごせばよいか、学校が再開したらどうすればよいかなど、電話になってしまいますが、どんなことでもお話しできます。この大変な日々でしんどくないかがとても心配で、少しでもお役に立てればと考えています。下に勤務日や電話できる時間などを書いているので、ぜひ活用してください。



◇ 5月の勤務日 ◇
5月12日（火）、5月19日（火）、5月26日（火）
◇電話ができる時間◇
11時00分～16時00分 原則1回30分



6月の勤務日は、改めてお知らせさせていただきます。一日でも早く、新型コロナウイルス感染症の拡大が収まって、安心・安全な日が来ることを願っています。