スクールカウンセラーだより

令和２年４月３０日
中央市立田富中学校
スクールカウンセラー
小泉里菜

生徒のみなさん・保護者の皆様

　初めまして。今年度から田富中学校のスクールカウンセラーとして勤務することになった、小泉里菜（こいずみ　りな）と申します。昨年度まで東京都のスクールカウンセラーと小児科クリニックの心理士として勤務していました。生徒のみなさんが充実した学校生活を送れるようサポートしていきたいと思います。今年１年間、よろしくお願い致します。

～スクールカウンセラーとは？～

　生活の中で起こる様々な悩みや心配について話をしながら解決を図ったり、こころの成長を促すようにサポートしたりする人のことです。
　カウンセリングは、担任の先生を通して予約をとって下さい。
TEL：055-230-7080

～どんなことを相談するの？～

例）友人関係のこと（トラブル等）
　　学校のこと（勉強・進路・部活等）
　　自分のこと（性格・不安・イライラ等）
　　生活のこと（家族・習い事など）
　　・・・などお話する人が多いです。
上記以外のことでも、お気軽にお話に来て下さい！

　現在、新型コロナウイルス感染症対策として学校が休校となり、生徒のみなさんの日常生活にも大きな影響が出ています。長期間家にいることで「つまらない」「退屈」と感じたり、「うつったりしたらどうしよう」と心配している人もいると思います。モヤモヤした気持ち、イライラした気持ち、不安な気持ちになるのは、当然の気持ちです。
　モヤモヤやイライラ・不安な気持ちをずっと抱えていることは、苦しいことでもあります。少しでもその気持ちを軽くするためには、自分の気持ちを「誰かと共有する」ことが大切です。家族、友達、先生・・・話しやすいと思う相手にぜひ気持ちを共有してみて下さい。