

皆さん、教育相談からです。

前回、配布したスクールカウンセラーだより、読んでいただけましたか？なんとなく落ち着かない状況のなか、2回目のたよりを皆さんに届けたいと思います。  
～教育相談担当 岡本

## スクールカウンセラーだより

京都府立峰山高等学校  
スクールカウンセラー 大谷仙学

皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの大谷仙学(おおたにせんがく)です。



昼間は日差しが暖かく、夜はひんやりする。成長しようとするエネルギーに満ちあふれている季節です。しかしなぜか「調子がよくない・・・」とか「新型コロナウイルスのいろんな影響で気分が落ち込んだりいつもと違う感じがしたりする・・・」そんなこと、ありませんか？

### こんなことで困っていませんか???

- 性格、勉強、友達、部活動、家庭、進路のことなど。
- 様々なことに対して答えがすぐに出てこない、答えが分かっているけれど素直に受け止められない。
- 何となく重苦しかったりぼんやりしたり。
- 人から「最近なんか様子が変わりだけ大丈夫？」と聞かれて「うん、大丈夫・・・」としか答えられない・・・。
- 大人から注意されてばかりで面白くない!!!
- スマホやネットがないとすごく不安。
- なぜかイライラしたりモヤモヤしたり。 などなど

表現してみることで、あなたの思っていることや感じていることが少しずつはつきりし、より良い方向を見つけることができるかもしれません。

また、スクールカウンセラーは相談に乗るだけでなく、自分のことをより理解しより豊かに成長していくためのお手伝いもしています。

そしてさらに、コロナウイルスの影響で、私たちは気づかないうちに心身ともに大きな影響を受けています。今の大変な時期を乗り越えるため、リラックスするための方法や家の中で過ごすうえで大切なことを、皆さんにお知らせしていきたいとも思います。

何はともあれ、まずはいろいろな「あなた」に出会えますように。

自画像



## スクールカウンセラーの来校日

5月28日(木)・6月10日(水)・24日(水)・7月7日(水)

時間・・・放課後です。

場所・・・相談室などで行います。面談時間は30分～1時間です。

予約・・・担任の先生、教育相談室(2号館2階)、保健室(1号館1階)の先生に「相談してみたい」と伝えてください。

## 保護者の皆様へ

お子様のことや子育てのことで気がかりなことやお困りのことがございましたら、お気軽に教育相談をご活用下さい。相談内容は固く守られた上で担任や学年と連携しながらご相談を承ります。

詳しくは担任の先生や保健室、教育相談室へお問い合わせください。

峰山高等学校 0772-62-1012

