

令和3年4月

生徒・保護者の皆様へ

## スクールカウンセリングのご案内

---

はじめまして。初芝立命館中学校・高等学校でスクールカウンセラーとして勤務しております寺本祥志（てらもとしょうじ）と申します。

さて、令和3年度の新学期がスタートしましたが、昨年度に引き続き、現在も新型コロナウイルスは猛威を振るっております。その影響で、生徒の皆さんや保護者の皆様におかれましては、従来通りとは言えない日常をお過ごしのことかとお察しします。

こうした、“非日常の生活を強られる”体験というものが皆様（大人も子どもも）にストレスを与えることは自然のことであり、またストレスが溜まることで体調、気持ち、行動に影響が出ることも自然のことです。実際、皆様も自身や家族に関して、元気がなくなったり、イライラしていたり、ケンカが増えたり、という場面に出くわすことが増えたのではないのでしょうか？

そうした状況に関して、必要と感じる方にはぜひスクールカウンセラーを活用していただければと考えています。話をすることは自身の考えを整理することになり、その結果気持ちを落ち着かせることにつながります。そこから、現在の問題への解決策を一緒に考えていきたいと考えています。

また、それ以外にも学校生活の中で悩みや困難を抱えることは珍しいことではありません。多感な時期に集団の中で過ごす生徒のみなさんには、保護者の方には話しにくい悩み事も出てくることでしょう。そうした内容も、“こころの専門家”であるスクールカウンセラーに相談してみてもはいかがでしょうか？

なお、カウンセリングの開室日は毎週水曜日で、完全予約制となっております。原則としまして、初回は担任や学年の先生を通して予約を取っていただくこととなります。

それでは何かありましたらお気軽にご相談ください。

