北海道札幌厚別高等学校　教育相談通信

こころのとびら

Ｎｏ．１　　令和２年４月２７日（月）　発行

もうすぐ５月だというのに、今年の春は落ち着かない日々のまま過ぎて行ってしまいますね。例年だと、１年次生は宿泊研修を終え、少しずつ学校生活に慣れてきている頃だと思います。２年次生はクラス替えがあって、新しい友人関係にどきどきわくわくしている頃でしょうか。３年次生だと、進路希望調査や、進学先で利用する奨学金の説明会があったり、高校卒業後の進路を強く意識した日々を送っていたことでしょう。しかし、今年度は通常の学校生活がストップし、外出を控え、感染リスクを下げるように行動することを意識した日々の中、気持ちが落ち着かず、心の沈むこともあるかと思います。

教育相談通信のタイトルである「こころのとびら」は、誰にでもあるものです。とびらの鍵をがっちりとロックして、侵入者を排除する時も必要でしょうが、適度に空気の入れ換えをして、眺めの良い景色に触れると、気持ちが軽くなるでしょう。ひとによって快く感じる景色は違うし、必要な鍵の数は様々で、とびらの開閉加減も難しいものです。けれども、私たちが元気に過ごすためには、こころのとびらを閉めきることなく、適度に空気の入れ換えをし、勇気を持って風通し良くしておくことは、とても大切なことですよ。

制限のある日常生活ですが、普段の学校生活を送りながらではできないことに、ぜひチャレンジしてみてください。また、気持ちよく健全に過ごすには、早寝早起きと適度な運動は必要です。人混みをさけ、人との接触に気をつけながらできる運動を、毎日の生活の中に取り入れてくださいね。

今年度のスクールカウンセラーの先生は……昨年に引き続き

工藤　岳人（くどう　たけと）先生 です

毎月、１～２回来校される予定です

今年度の登校日数はまだ４日間しかなく、新しい友人を作る時間も足りずに、登校再開後の学校生活が不安……というひとはいませんか？不安なこと、辛く思っていることなどを、保護者の方々や先生、友人に、制限ある日常生活の中でちょっと相談しにくいなぁ、と抱えたままでいると、こころのとびらがゆがんできて、閉めづらくなったり、開けづらくなったり……。心と身体の不調が出てくることがあるやもしれません。

そんなときに、工藤先生のカウンセラーを受けることで、心が少し軽くなるかもしれませんよ。臨時休校中にカウンセリングを希望するひとは、今回は事前に学校まで（担当柏木）お電話ください。カウンセリングの方法を打ち合わせします。

工藤先生の来校日は、次回　５月１日（金）１３時～です。