

八王子桑志高校の生徒および保護者の方へ 2020（令和2）年 5月7日



相談室だより 2020年度 第1号

スクールカウンセラー 浅井 直樹

— スクールカウンセラーの浅井です —

こんにちは。八王子桑志高校スクールカウンセラーの浅井といいます。

今年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、4月から休校期間となってしまうりましたが、みなさんはお変わりありませんでしょうか。

このような状況のなか、ストレスを感じたり、心身が不安定になってしまったりするのは、当然の反応ともいえます。落ち着かない、なんとなくイライラする、不安で仕方がない、また、眠れない、食欲が落ちた、といったこともあるかもしれません。そのようなときは、家族や友人、先生にお話しする他に、学校のカウンセラーに相談してみるというのもひとつの方法です。

今回、休校期間中でもスクールカウンセリングを利用できるように、電話による相談の受付を行うことになりました。

— 休校期間中のカウンセリング利用方法 —

- 相談は電話によるものとします。
- 5月の実施日： 5月13日（水） 5月20日（水） 5月27日（水）
- 予約方法： あらかじめ学校に電話で連絡をしていただき、都合のよい日時（例：5月13日の午後14時から）を伝えて、予約が完了しましたら、その日時に改めて電話をかけて下さい。カウンセラー（浅井）と相談できるようにいたします。また、保護者の方々のご相談も受け付けております。

充実した学校生活が始まるまで、もう少し、一緒に頑張りましょう！

