



桐商定時制 教育相談だより

2021.10.11

通常登校が再開されたものの、新型コロナウイルス感染症の影響で我慢続きの日々ですね…。定時制教育相談係は、みなさんとの「会話」を大切にしながら、みなさんの学校生活を全力でサポートしていきます！

また、少しでもみなさんの気持ちに寄り添えたらと本校スクールカウンセラーの丸岡先生が教育相談だよりにメッセージを寄せてくださいました。丸岡先生が来校される予定も掲載しますので、併せてチェックしてください。

丸岡先生来校予定一覧

●日程



10月	15日(金)、22日(金)、29日(金)
11月	12日(金)、19日(金)
12月	3日(金)、10日(金)、17日(金)
1月	14日(金)、21日(金)、28日(金)
2月	4日(金)、18日(金)
3月	4日(金)、18日(金)

●時間 13:00～19:00 (17:00～17:30定時制優先)

●場所 相談室

※丸岡先生と話がしたい、丸岡先生に相談したいときは、担任の先生または、教育相談係の先生(井上先生、吉井先生)に声をかけてください😊

※保護者の方も利用できますので、心配なことがあればお気軽にご相談ください。

こころの相談室 丸岡先生からのメッセージ

緊急事態宣言が発令され、時差登校、時差下校で始まった2学期でしたが、みなさんはどんなふうにご過ごしていましたか？日によって登下校の時間がずれるのは、少しの違いのようで、実は生活リズムに何かしらの影響を与えています。あと1時間ゆっくりしていただくとしたら、うっかりうたた寝をして遅刻しそうになった人はいませんでしたか。早く帰ってきたからちょっとだけゲームしようかなと思いつい夜更かしして寝坊しちゃった人はいませんでしたか。

10月からは通常登校が再開し、いつもの学校生活に戻ったとは言っても、1カ月以上過ごした生活からまた生活の変化です。何か以前とは違うと思うこともあるかもしれません。学校生活を楽しみに思っていた人にとっても思いがけないストレスがかかっているかもしれません。

そんな時は無理をせず、できるだけゆっくり過ごすようにしてください。しっかり眠って、お風呂に入って、好きなことをする時間をとるようにしてください。そして、できるだけ「誰かと話す」ことをおすすめします。

モヤモヤした気持ちは一人で抱え込まず、誰かに話すとスッキリするものです。友だちや家族、先生に話をしてください。身近な人に心配をかけたなくて話せないという人は、スクールカウンセラーの私もいますよ。

私は、毎週金曜日の午後から勤務しています。相談室は、職員室前の廊下の突き当たりにあります。相談者がいないときはドアを開けていますので、よかったら覗いてみてくださいね。

桐商には先生方以外にもみなさんのことを気にかけている大人がいます。「誰かに話を聞いてもらう心地よさをみなさんにお伝えしたい」が私のモットーです。どうぞよろしくお祈りします。

