

スクールカウンセラーからのお知らせ

つくば国際大学高等学校
スクールカウンセラー 塙 真理子

夏休みも終わりましたが、みなさん、どのように過ごすことができましたか？ 新学期はオンライン授業から始まり、二学期が始まったという実感があまりわからない人もいるかもしれません。

なお、9月は夏の疲れがどっと出やすい季節です。さらに、緊急事態宣言で、なかなか気軽に外出もできない日々が続く、かなり疲れがたまっているのではないのでしょうか。まずは、疲れやストレスがたまっていることに気づき、少しずつストレスを外に出せる工夫ができるようにしましょう。自分でストレス発散することが難しければ、お気軽にお話しに来てくださいね。お話ししたいときは、担任の先生や教育相談担当の田中先生に伝えてください。



《8月まで本校のスクールカウンセラーを務めてくださった海老名悠希先生からメッセージが届いていますのでご紹介します。》

☆海老名スクールカウンセラーよりご挨拶☆

皆さんと同じ学び舎に週1日お邪魔するようになって早9か月、カウンセラーとしての勤務を終える日があっという間にやって来ました。いろんな出会い、いろんな思い、色んな心との出会いが詰まった、ものすごい密度の濃い9か月だったと感じています。職員室には根底に温かさを持ちながら一生懸命日々生徒に向き合う先生方の姿がありました。私はこの学校に通いながら、自分を認めること、自分を肯定すること、自分を愛すること、それができれば生き生きとした心で青春を謳歌できるということを実感しました。ここまで生きてきた自分、今を生きている自分を、どうぞいっぱい褒めてあげてください。あなたはこの宇宙でたった一人しかいない、唯一無二の存在です。素晴らしい個性の塊です。人生を楽しんでください。

何かにつまずいた時、聴いてもらいたい思いがある時は、気軽にカウンセリングルームのドアを叩いてください。ますます皆さんの命が輝いていきますように。

《9月からは^{はなわ}塙がみなさんをお待ちしています。》

★塙スクールカウンセラーよりご挨拶★

1年生のみなさんは、はじめまして。2・3年生はお話したこともある人もいますね。9ヶ月のお休みをいただき戻ってきました。コロナの影響で、気軽に出かけられないこと、思うように部活動もできないことは高校生の方にとってはとても大きなストレスになっていると思います。少しでも不調に気づいたら、一人でできること、誰かにつながること、少しでも楽になる方法を考えていきましょう。実は、私は“ヨガインストラクター”の資格も持っていますので、話したいことがまとまらない時は一緒にヨガの呼吸の練習を試してみるもよし、自分自身を知るためのワークと一緒にすることもできます。どうしたら気持ちが楽になるか、一緒に考えていきましょう。よろしくお願ひ致します。

保護者の皆様へ

コロナ禍になり、2度目の夏が終わろうとしています。未だに状況は落ち着かず、デルタ株も蔓延していて保護者の皆様もお子さまも生活へのご負担が多いと思われます。ストレスがかかる時期ですので、もし、お子さんのことで気になることがありましたらお気軽にご連絡ください。スクールカウンセラーは基本的に毎週水曜日に勤務しています。