

教育相談室通信

令和2年5月20日発行
宮城県泉松陵高等学校
保健厚生部 相談係

スクールカウンセラーの大友先生にアドバイスをもらいました。参考にしてくださいね。

学校が再開されます。いま、あなたはどんな気持ちでしょうか？
ある学校で、休校中の不安や心配についてアンケートした結果、
以下のような項目が出てきたそうです。皆さんにも当てはまるでしょうか？



1年生

- ☆ 新しい環境になじめるかな…
- ☆ 友達を作れるかな…
- ☆ 勉強についていけるかな…



共通な不安・心配

- ☆ 学校が再開して感染しないかな…
- ☆ よく分からないけど、とにかく不安…

2年生

- ☆ 勉強はこのままで大丈夫かな…
- ☆ 修学旅行や行事はできるのかな…

3年生

- ☆ 進路は大丈夫かな…
- ☆ 勉強はこのままで大丈夫かな…
- ☆ 外にでかけたいけど、行ったらダメだよ…

2・3年生は、友人とSNS等でコミュニケーションがとれているためか、意外にも友人関係についての不安や心配事項に入っていないようです。

みなさんはどうですか？

今、できることを

みなさんの心配や不安…、頭の中でグルグルしていないでしょうか。
不安や心配の多くは漠然としたことが気になるものです。そんな時、グルグルから抜ける方法があります！！



- ① 不安や心配を紙に書いてみよう
- ② 不安や心配、今考えるべきか○×をつけてみて

×だったら ⇒ 今は保留でいいのです。

○だったら ⇒ やれることがあるなら、行動してみてください。

書くことで、不安や心配の正体がはっきりします。

「自分じゃ、整理できない！」場合は、カウンセリング室で待っています。

5月・6月のカウンセリング予定

5月20日(水)・29日(金)・6月5日(金)・10日(水)・22日(月)
相談時間 10:40~16:00(当日でも良いので、予約してください)