



# カウンセラー通信

2020年(令和2年)5月8日

福山市立城北中学校  
カウンセラー

みなさん、新年度が始まりました。昨年度の終わりから現在まで、新型コロナウイルス感染症の広がりを抑えるために、多くの日が休校となり、いつもと違う学校生活になっています。みなさんのここところからだの調子はいかがですか。

今年度も、福山市立城北中学校で、スクールカウンセラーとしてお世話になります、加藤と申します。よろしくお願いいたします。

カウンセリング室は、みなさんの悩み等を相談に来れる場所として用意されています。友人、家族、先生など、相談できる人は周りにもいるかもしれませんが、スクールカウンセラーも、その相談をする選択肢の中に入れてみてください。

今回の新型コロナウイルス感染症の流行により、不安が広がっていますが、生徒の皆さんは次のことを意識してみてください。

\*日常を維持することが大切です。いつもと同じ時間に起きる。規則正しく食事をする。学校があるときと同じように勉強する。いつもと同じ時間に寝る、など。

\*友達や家族、周りの人と話をできるだけしましょう。(できないときは、電話・手紙・メールなど)

## 保護者の皆様へ

カウンセリング室では、保護者のご相談もお受けしています。中学生は、自立への準備の時期です。揺れ動く子どもさんを見て、不安や心配になることもあるかもしれません。そんなときは、ぜひ利用してください。話をするだけで、少し気持ちの整理ができるかもしれません。

## カウンセリング室の利用方法

相談室の場所： 南校舎1階 カウンセラー室 (相談室と保健室の間にあります。)

相談日： 木曜日

相談時間： 1日の日は9:50～16:35〔午後からの日は 12:50～15:50〕  
(1回あたり50分程度)

申し込み方法：相談は予約制です。担任の先生か、平櫛先生を通して申し込んでください。

または、学校へ(084-923-0668)連絡し、予約をしてください。

相談日 (◎は1日 ○は午後から) \*変更になることもあるかもしれません。

5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
7日◎	4日◎	2日○	3日○	1日○	5日○	10日○	7日◎	4日◎	4日○
14日◎	11日○	16日◎	10日◎	8日◎	12日◎	17日◎	14日◎	25日◎	
21日○	18日◎		24日○	22日◎	19日◎		28日○		
	25日○			29日○	26日○				