

令和2年4月14日

カウンセラー通信

保護者の皆様

広島市立沼田高等学校
スクールカウンセラー
須和田 美穂

沼田高等学校のカウンセラーとして2年目の春を迎えました。

新型コロナウイルスの予防に保護者の皆様におかれましては、落ち着かない日々をお過ごしかと存じます。

ウイルスに関する不安等、生徒も多様なストレスを抱えているのではと思います。生活にはストレスはつきものですが、ストレスが強すぎてうまく折り合いを付けられない状態になると、様々なストレス反応を示します。

ストレスとの上手なつきあい方、気分転換、気持ちの表現方法などで、ストレスをコントロールしていくことはできればと思っております。

よろしくお願いいたします。

☆子どもたち、こんなことはありませんか？

- ・寝つきが悪い
- ・朝の目覚めが悪い
- ・いつもよりテンションが高い
- ・決断がつかない（優柔不断に見える）
- ・今まではそんなことはなかったが、一緒にいたがる など

※もしかすると、新型コロナウイルスに対する不安反応かもしれません。ご心配なことがあれば、ご相談ください。

☆相談日

火曜日 9時～16時30分（1回約50分）

予約制となります。担任の先生または栗原先生に事前にご連絡ください。

相談室直通電話もございますが、不在時、相談中では出ることができませんので、ご了承ください。

沼田高等学校（848-4168）相談室電話（811-8557）

☆生徒の皆さんへ

友だちとのこと、学校生活、日常生活、クラブ活動など、悩み事や困っていることを一緒に考えられればと思っています。

☆相談時間～昼休み、放課後

☆相談方法～担任の先生または栗原先生に予約をしてください。