

相談室だより Vol.3

新宿区立西早稲田中学校
スクールカウンセラー
山田公子 後藤めぐみ 松井朋子

みなさん、こんにちは。2学期が始まりました。今年の夏休みは例年より短かったですが、リフレッシュできましたか？ 休みが短くても、考え方によってはいい面もあります。例えば、すぐに友達と会えて楽しい、とか、宿題をやるよりも授業を受ける方が集中できる、などです。こんな時こそ、できるだけ物事のいい面を見るように心掛けて、毎日を楽しく過ごしましょう。



“差別”や“偏見”はやめよう ～新型コロナウイルス感染症～

新型コロナウイルス感染症の収束にはまだ時間がかかりそうですが、感染への不安を感じている人は少なくないと思います。最近、感染者への差別や偏見も話題になっていますが、みなさんの中にも、もし自分や家族が感染したら、いじめられたり噂を流されたりしないか心配だという人もいるかも知れません。今回は、もし身近に感染した人が出た場合に、心掛けたいことをお伝えします。

もし、友達が「感染」したり、「隔離」や「自宅待機」になったら・・・？

- ◎ 友達として普段どおりに連絡を取りましょう。一人ではないという安心感を持てます。
- ◎ 友達はとても不安でいると思います。笑顔になれるようなおもしろい話題や、かわいい動物の動画を紹介してあげるのもいいでしょう。
- ◎ もし情報を伝える場合は、信頼できる情報かどうかを確認して伝えましょう。
- ◎ 友達が学校に復帰してきたら、あたたかく迎え入れ、いつもどおりに接しましょう。
- × 「学校を休めてよかったね」という言葉は、本人にはとっては嬉しくありません。
- × 「コロナ」や「コロナの人」などという呼び方は、相手を傷つける表現です。
- × 相手の個人情報特定されるような SNS への投稿は、絶対にしてはいけません。

「想像力」と「思いやり」が大切

人は、不安になると、不安なものを避けたり、相手を攻撃したりしてしまいます。でも、自分が感染した場合のことを想像してみましょう。差別されたり、疎外されたり、陰口をたたかれたりしたら、せっかく回復したのに、悲しいし、辛いですよね。想像力を働かせて、自分がされたら嫌なことはせず、自分がしてもらったら嬉しいことをするようにしましょう。そして、相手に対する「やさしさ」と「思いやり」の気持ちを持って、相手に接しましょう。ウイルスには誰でも感染する可能性があります。感染しても、回復したら安心して戻ることができる環境を作れるよう、みんなで協力していきましょう。

－相談室のご案内－



相談室は、西早稲田中のみなさんが利用できる場所です。

- ・勉強・部活・友だち・自分自身のこと・家族のことなどで、相談したい
- ・困っているというわけではないけど、ゆっくりお話をしたい
- ・なんとなく気持ちがイライラ・ソワソワして落ち着かない 気持ちを落ち着かせたい

といった人のために、休み時間や放課後などに開室しています。場所は、保健室のとなりです。

カウンセラーと一対一でお話したいときには、個別の面談を予約することができます。

担任や保健室の岡村先生に伝えるか、カウンセラーに直接声をかけてください。



▼ スクールカウンセラー来校日 (9月～12月)

9月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 後藤	3 山田	4 松井	5	6
7 山田	8	9 後藤	10 山田	11 松井	12	13
14 山田	15	16 後藤	17 山田	18	19	20
21	22	23 後藤	24 山田	25 松井	26	27
28	29	30				

10月

月	火	水	木	金	土	日
			1 山田	2 松井	3 1	4
5 山田	6	7 後藤	8 山田	9 松井	10	11
12 山田	13	14 後藤	15 山田	16 松井	17	18
19	20	21 後藤	22 山田	23 松井	24	25
26 山田	27	28 後藤	29 山田	30 松井	31	11 /1

11月

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4 後藤	5 山田	6 松井	7	8
9 山田	10	11 後藤	12 山田	13 松井	14	15
16	17	18 後藤	19 山田	20 松井	21	22
23	24	25 後藤	26 山田	27 松井	28	29
30 山田						

12月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 後藤	3 山田	4 松井	5	6
7 山田	8	9 後藤	10 山田	11 松井	12	13
14	15	16 後藤	17 山田	18 松井	19	20
21 山田	22	23	24 山田	25 松井	26	27
28	29	30	31			

山田 10:00～16:45、 後藤・松井 9:00～17:00

*勤務日は変更する場合があります。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談がある場合は、事前に学校にご連絡くださいますようお願い致します。

*相談室直通電話 **03-3205-9940** までお電話ください。

相談室不在でつながらない場合は、学校代表番号 **03-3205-9674** までお電話をください。また、相談室直通電話に留守番録音ができるようになりました。折り返し連絡を差し上げますので、お名前と電話番号をメッセージに残してください。