

筑波大学附高等学校
生徒・保護者の皆様へ

カウンセリングルームだより



筑波大学附属高等学校
スクールカウンセラー 酒井 奈生

新型コロナウイルス感染防止対策の影響で、思わぬかたちでの年度の始まりとなりました。新たな環境、新たな出会いを楽しみにしつつ、落ち着かない気分で4月を迎えた人も少なくないのではないのでしょうか。予測がつきにくい状況の中でも、この一年が充実した高校生活となることを願っています。

今はコロナウイルス感染という見えない災害に被災している状況とも言えます。長期になれば、誰にでも以下のような症状が出る可能性があります。気になることや不安に思うことがあったら、気軽に相談してください。

- 頭痛や皮疹などの身体症状がある、もともとあったものが悪化している
- 食欲低下
- 眠れない
- 興奮しやすい、悲しくなったり怖くなったりする
- 無気力、無関心になる
- 食生活や睡眠・衛生管理など、健康的な生活をするに無頓着になる
- 友達や家族との連絡やかかわりを避け孤立する
- コロナ関連の情報や偏見・差別的な事柄に強い関心を持つ

【NTCSのHP翻訳より引用】

【自宅でできる対応】

- ◇ 毎日の習慣を継続する。生活状況の変化があれば、それに合わせて家庭内の習慣を設定する
- ◇ 今体験していることについての感じ方を、家族や友人と話す機会をつくる
- ◇ コロナウイルス関連の情報を繰り返し見聞きすることは、返ってストレスを強めます。1日のうちの短時間で手段を決めて、正しい情報を得るようにする
- ◇ 身近にできる趣味や楽しみは続け、気分転換する。但し、ゲームやネットは要注意！



筑波大学附属高等学校のカウンセリングルームをご紹介します。

【開室日時】

- ◆ 火曜日 11:10~17:30
- ◆ 担当カウンセラー；酒井 奈生
- ◇ 生徒の相談時間；休み時間、放課後
- ◇ 保護者の方は、開室時間内は、いつでも相談可能です。電話相談も承ります。
- ◇ 事前に予約の上、来談ください。空いていれば、申し込み時の相談も可能です。

【前期の開室予定】

※今後の状況によって変更する場合があります。授業開始までは、事前にお問い合わせください。

- ◆ 4月/ なし
- ◆ 5月/ 12(火) 19(火) 26(火)
- ◆ 6月/ 2(火) 9(火) 16(火)
23(火) 30(火)
- ◆ 7月/ 14(火)
- ◆ 8月/ 25(火)
- ◆ 9月/ 1(火) 15(火)
- ◆ 10月/ 1(木) 6(火) 20(火) 27(火)

【申し込み方法】

- ① 先生を通じて予約。どの先生でもOKです。
- ② 電話で予約。
直通電話；03-3941-7182（開室日）
保健室；03-3941-8485
- ③ 相談ポストに申込み用紙で予約。申込用紙は、ポストの隣にあります。
- ④ 直接、カウンセリングルームで予約。開室日にノックしてください。
⇒場所；1階 地学標本室 隣り

