

# 神崎カウンセラー通信



神崎高校の生徒の皆さん、保護者の皆さん、こんにちは。キャンパスカウンセラーの内田と龍門です。もう三月、今年度ももう少しで終わりです。春は心や身体の調子を崩しやすい時期です。ご自愛ください。気になることなどがあれば気軽に相談してくださいね。

## こころのお話

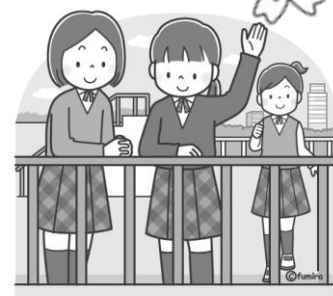
### 一年間お疲れ様です - 来年度にむけて -

令和3年度ももうすぐおしまい。この一年は皆さんにとってどのような一年だったでしょうか？

新型コロナウイルスの終息は見えず、今年度も我慢の年となってしまいましたね。マスクを外して、自由に勉強したり遊んだりする日はまだ遠いようです。そして、新型コロナウイルスによるストレスはじわじわと心に影響しているようです。悲しいことに昨年度の高校生の自殺数は過去最高になってしまいました。元来、高校生は難しい時期なのです。勉強に恋愛に将来のこと、様々な要因が心を不安定にさせるからです。それに加え新型コロナウイルスが皆さんの心に影響しています。

私たちキャンパスカウンセラーは皆さんの心の健康を守るお手伝いをしています。このカウンセラー通信はその一環です。もし、何か心配なこと気になること、悩み、辛さ、悲しみなどがあれば、どのようなことでも相談してください。

来年度はどのような一年になるでしょうか？どのような一年にしたいですか？皆さんが皆さんらしく過ごせるように、来年度も皆さんと歩んでいければと思います。



※保護者の方へ…お子様のことで何か気になることがあれば気軽にご相談ください。

### キャンパスカウンセラーの利用について

キャンパスカウンセラー	内田多恵 (臨床心理士・公認心理師) <small>うちだ た え</small> 龍門ヒサノ (学校カウンセラー) <small>りゅうもん</small>
相談できる人	生徒／保護者／教職員
相談できる内容	交友関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、子育て、家族関係…などなど
相談したい時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・担任や保健の先生など教職員にお伝えください。</li> <li>・キャンパスカウンセラーに直接声をかけて下さってもかまいません。</li> </ul>

☆ 3月の相談日は…4日(金)・8日(火)です ☆

4月の相談日は新年度、学校にお問合せください。