

カウンセリングルーム

北海道科学大学高等学校
教育相談通信
R2. 4.28
NO. 1

休校中のカウンセリング室の利用について

～今回の休校により不安感などを抱えている生徒は是非利用ください～

長期間の休校により、感染への不安や長時間家にいるストレス、そして勉強、進路、部活動など学校生活への不安な気持ちが強くなっている方もいると思います。

このようなストレスや不安な気持ちを我慢し続けることで、誰かが気づいてくれるとも限りません。溜めてばかりいてはいつかあふれ出し、その時には自分でコントロールすることが難しくなってしまうかもしれません。

不安感やストレスが特に強くなっている方や心のモヤモヤが溜まっている方は、この休校期間において本校の「カウンセリング室」に来て話をしてみませんか？話すだけでも心の重荷が軽くなるものです。是非ご利用ください（休日は除く）。利用に際しては事前に電話予約が必要ですのでご了承ください。

カウンセリング時は感染防止のため、席の向きや距離を工夫し、換気に気をつけています。また、来校時はマスク着用と職員玄関での手のアルコール消毒をお願いします。

この休業期間も生徒の皆さんの心の健康をサポートしていきたいと思っていますのでよろしくお願いいたします。

1 カウンセラー紹介

(1) スクールカウンセラー 公認心理師 臨床心理士

氏名 冨家直明（とみいえただあき）

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーのトミイエと申します。人間関係やクラスのこと、自分の性格や将来のこと、なんでもご相談をお受けします。性格検査などに興味のある方もぜひお越しください。保護者の方のご相談も歓迎します。よろしくお願いいたします。

今月のスクールカウンセラー来校日は30日（木）10:00～12:00です。

来月の来校日はHPの行事予定表をご覧ください。

(2) 日本教育カウンセラー協会認定中級教育カウンセラー（生徒へのカウンセリングを専門的にできる資格）

氏名 森一（もりかずたか） 教科 保健体育

今年度、本校に赴任してきました。カウンセラー歴は13年です。これまで多くの生徒の話を聞いてきました。本校においても心のケアが必要な生徒の話を聴き、サポートしていきたいと考えています。

スクールカウンセラー来校日以外のカウンセリングを担当しますので、よろしくお願いいたします。

※その他の資格：日本ピア・サポート学会認定ピア・サポートコーディネーター

◎今年度より2人体制でカウンセリング室を運営しています。

2 休校期間中のカウンセリング日程について

4月30日（木）、5月1日（金）の2日間対応します。時間帯は10:00～15:00

状況により休校が延長されることも考えられます。その時は学校が再開するまでカウンセリングも延長しますので、引き続きご利用ください。

○事前予約： 011-821-0173（北海道科学大学高等学校）

3 カウンセリング室の場所

3階保健室の横、大会議室の前にあります。