

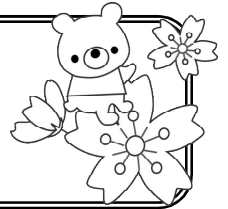
ほっと、ひと息。

～ チーム仙高～

仙台市立仙台高等学校

令和2年4月24日発行

NO.1



本来であれば、4月は始まりの季節。入学式があったり、始業式があったり、気持ちも新たにスタートを切ろうと、ちょっと緊張、でも心も弾む季節です。

しかし、今年度は新型コロナウイルス感染症が世界的に大流行し、学校も臨時休業が明けず、「私たちの学校生活は、どうなってしまうの?」「勉強や進路はどうなるの?」と先の見えない不安と、楽しく過ごすことができないストレスが募り、暗いスタートとなってしまいました。

新入生の皆さんはもちろんのこと、在校生の皆さん、保護者の方々の不安とやり場の無いいらだちを考えると胸が痛みます。私たち仙台高校教員一同は、学校再開後にスムーズに生徒の皆さんが学校生活を送れるよう、毎日皆さんのことを思いながら、日々準備を進めています。早く皆さんの顔を見ること、皆さんの元気な声を校舎に響くことを心待ちにしています。

さて、仙台高校では保健だより「チーム仙高」のほかに、教育相談だより「ほっと、ひと息。」を発行しています。今日は第1号ですのでカウンセリングや本校カウンセラーについて紹介したいと思います。



本校カウンセラーを 紹介します。



Q自己紹介をお願いします。

みなさん、こんにちは。
仙台高校での勤務は4年目になります。

うさみ たかあき
宇佐美 貴章 です

趣味はサッカー、読書です。最近は、
ご飯を食べた後にうたた寝をする時間
が結構お気に入りになっています。
1年間よろしくお願いします。



Qカウンセラーを目指したきっかけを
教えてください。

A 高校生の頃、「カウンセリング」でいろいろ
な人と話をして考えていく、ということが、
一番面白そうと感じたからです。

Q先生が実践している、気分転換の方法を
教えてください。

A 汗をかくことです。ジョギング・散歩・
ゆっくり入浴等、汗をかくことをしてます。
基礎代謝が上がり体がリフレッシュされると、
心の状態もよくなります!

Q仙高生にメッセージをどうぞ

A 微妙な日々を送っている人多いと思います。
ちょっとだけ、笑うことのある生活をして
もらえると嬉しいなあと思います。

裏もみてね



カウンセリングって何だろう？

カウンセラーさんってどんなことをする人？

カウンセリングとは、みなさんが人間関係のこと、勉強のこと、部活動のこと、その他どのようなことでも「困った」「どうしたらいいだろう」「話を聞いてほしいな」と思うような時に、みなさんとお話をしていきながら、一緒に考えていく人のことです。



高校生活をしていく中で、悩みごとや困りごとが出てきてしまうこともあります。そんな時はスクールカウンセラーのところに話に来ることも、考えてみてください。



カウンセリング日について



新型コロナウイルス感染症対策の為、来室でのカウンセリングは行っていません。学校再開後、詳細をお知らせしたいと思います。

現在はカウンセリング日に予約制による電話相談を行っております。

詳細は、本校HPの「カウンセラーによる電話相談始めます。」または、郵送された「本校カウンセラーによる電話相談(予約制)のご案内」をみて下さい。



予約のお電話は養護教諭の勤務時間に随時受け付けております。
どうぞお気軽にご相談下さい。



カウンセラーより保護者の皆様へ



カウンセラーは、今困っていることをお話ししながら、気持ちや問題の整理をしていくお手伝いをしています。

本校では生徒の利用に限らず、保護者の方もご利用いただけます。お子様について「気になることがある・・・」「どうしたら良いか・・・」等がありました、一度ご利用いただけたらと思います。お話しいただいた内容の秘密は厳守いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

