

“時は戻せない…だから少しだけ前に進もう!!”

早いもので5月の連休も終わりました。引き続き長期の休校が続いています。いつもと違ったリズムで進む毎日もこれだけ続くと当たり前になってしまいそうですね。

みなさんが見聞きするものは、不安や心配をかき立てるものも少なくありません。でも、そのような中で聞いた『熊本地震の経験が、子どもたちの大きな力になっている』という話に勇気をもらいました。

そう今こそ、あの時のエネルギーを活かして自分自身の一歩につなげていきましょう。

自転車って意外と止まっている時より動いている時の方が安定する。

これは、気持ちも同じでは？ だから、休憩しながら、ゆっくり踏み出してみよう!

*朝、起きる時間は一定に!! 生活に変化をもって on と off を意識しよう!

*思いを一行日記に書いたり、次の日の計画を立てたり、気分を色で表現してみたり、一日をふり返る時間を作ってみよう!

“ほっとらいん（熊本市臨時休校 心のケア相談）”について

教育委員会から紹介があり、4月の登校日にみなさんに案内のプリントが配付されましたが、もうLINEの友達登録は済みましたか？

興味のある人で、まだ登録していない人は、右のQRコードを利用してください。相談できる日や時間帯などが通知されます。

〈5月の末までは、昨年度使用の「ほっとLINE2019」のアカウントで実施中〉



～本校カウンセラー高木先生からのメッセージ～

高校生活の悩みや自分のことなど高木先生に話をしたい!・聞いてほしい!と思っている人、まずは担任の先生に希望を伝えてください。電話での相談も可能です。また、お子様に関する保護者の方からの相談も同様にお受け出来ます。〈必由館高等学校 ☎096-343-0236〉

こんにちは。必由館高等学校に来校するようになって4年目になります。私の最近のテーマ(キーワード)は「しなやかさ」です。歳を重ねるごとに身体も心・思考も硬くなりがちなので自分の目標として決めました。みなさんの心のサポートも「しなやかさ」をもってできるように努めます。(^^)/



みなさんは、新型コロナウイルス感染症拡大防止策のため、今まで経験したことがないような状況で、非日常の生活を自分に今できることを意識しながら送っていることと思います。社会の中の一人として心より感謝しています。ありがとう!!

特に新1年生は、この状況下で受験までの努力を实らせ楽しみにしていた高校生活を自粛し、新しい生活スタイルで学習に取り組みながら、ものすごく頑張っていることだと思います。

これからも変化するであろう状況・時代において、みなさんには、より『しなやかな思考と主体性』が求められると思います。自分の意志や判断によって、責任をもって行動するためには、まずは自分自身についてよく理解することが大切です。それには、一人で考え込み過ぎず、家族や友人、先生方等とコミュニケーションをとることは、とても役に立つでしょう。

そして、私カウンセラーもお手伝いできればと思っています。どうぞお気軽にお話に来てください。どうぞよろしくお願いいたします。

記：スクールカウンセラー 高木 ひろみ