

## 【悩みごと相談日のお知らせ】

今年度も毎月1～2回悩みごと相談を行っています。日程は下記のとおりです。休校中に不安に思っていたことや困ってしまったことなど、誰かに聞いてもらいたいと思ったことはありませんか？友達や先生はもちろん、スクールカウンセラーもあなたの気持ちに寄り添い、支えてくれる心強い存在の一人です。

相談は予約制となっており、希望にそえない場合もありますが、できるだけ調整しますので遠慮なく声をかけてください。保護者の方の相談も可能です。

日にちの相談などお問い合わせください。 担当 養護教諭竹田 電話0238-22-3450

スクールカウンセラー：公認心理師 寒河江 亜衣子先生

米沢東高校の他、長井高校、長井工業、米沢市の中学校等多くの学校でスクールカウンセラーを務めていただいております。

<時間帯> 8:50～11:30 (1人40分程度)

<日程>

6月 3日 (水)	9月 16日 (水)	11月 18日 (水)	1月 26日 (月)
6月 17日 (水)	9月 30日 (水)	11月 30日 (水)	2月 2日 (火)
7月 1日 (水)	10月 14日 (水)	12月 9日 (水)	3月 3日 (水)
7月 20日 (月)	10月 26日 (月)	12月 21日 (月)	3月 23日 (火)
8月 24日 (月)	11月 9日 (月)	1月 13日 (水)	



### ♥コミュニケーション、練習するなら「事務連絡」♥

寒河江先生より、一言アドバイス！

マスクをしての学校生活。今までの学校生活と違い戸惑っている人も多いと思います。特に1年生はクラスメイトの顔もよくわからない状況で過ごしているのではないのでしょうか。学校生活に慣れるのが精いっぱい、クラスメイトに話しかける余裕がなかったり、話してみたいけど話すきっかけがわからなかったり、マスクで相手の表情がわからなかったり……

話しかけるのって難しいなあと感じてしまうこともあるかと思います。実は何げない雑談って意外と高度で難しいことなのだそうです。ですから最初はハードルを下げて、「事務連絡」で練習すると良いそうです。事務連絡というのは「物理室どこだかわかる？」とか「明日の持ち物は体育着だよ」など必ず返事が返ってくる事柄です。そこから始めて慣れていくと、話しかけることにも自信がついてくるそうです。

困ったことがあったら、いつでも先生や保健の先生、カウンセラーに相談を！