

南平高校の生徒の皆さんへ

はじめまして、今年度から南平高校のスクールカウンセラーとして、勤務することになりました精神保健福祉士・公認心理師の亀田 博(かめだ ひろし)です。これからよろしくお願いいたします。



氏名：亀田博 年齢：きかれたら答えます
相棒：ジャック（トイブードルの雄、12歳）
好きなアーティスト：サザンオールスターズ
好きなスポーツ：サッカー
趣味：走ること

コロナの影響で毎日自宅で過ごすことが多いと思いますが、皆さんはどのように過ごしていますか？

部活もできず、遊びにも行けずに何だか気分が上がらない。勉強をする気が湧かない、ゲーム以外にすることがない。こんな場合は一日の時間割を作って、スケジュール通りに生活をしてみましょう。勉強の時間だけではなく、ストレッチやダンスで体を動かす時間、友達とZoomで話す時間、家の手伝い等、計画を組んで過ごすことが、一日の生活リズムの安定につながり、達成感も味わえます。それでも気分が落ち込む、夜眠れない、不安感がある等の場合は、ぜひ電話相談を利用してください。

スクールカウンセラーは皆さんが自分らしく充実した学校生活を送れるようにお手伝いをします。友人関係、自分の性格、家族のことなど、困っていることや悩んでいること不安なことがある時には話を聴かせてください。これからどうしていこうか一緒に考えていきましょう。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは保護者様からのご相談もお受けしています。お子さまに関することで迷いや悩みがある時にはぜひご相談ください。お待ちしております。