

4月のカウンセリング（オンライン面談）について

お知らせ

みなさまにおかれましては、ご入学、ご進級、誠におめでとうございます。本校でカウンセラーをしている、酒井千明^{さかいちあき}と申します。私は普段、みなさまの心の健康の保持・増進のため、個別相談や授業見学などを行っています。学習や生活全体のこと、校内外の人間関係のこと、自分自身のこと等、さまざまな相談をお受けしています。ぜひお気軽にご利用ください。原則、月曜日・水曜日に勤務しています。

4月の個別面接について

現在、感染症対策のため休校中ですが、4月中もカウンセラーの個別相談（以下、面接）を利用していただくことができます。普段は校内で対面での面接を行っていますが、4月中はそれに加えてオンライン面接も受け付けております。

面接は予約制です。予約手順は以下の通りです。

<予約方法>

- ① 下記カウンセラー勤務日の中から、希望の日にち・時間帯を選ぶ。
- ② 所属科・学年・氏名・面接希望日時・面接方法の希望（対面またはオンライン）を明記の上、カウンセラーにメールする。

（カウンセラーアドレスは、以下の連絡先までお問い合わせください。

山脇美術専門学校 教務課 03-3264-4024）

→カウンセラーより日時確定の返信がありますのでお待ちください。

※予約は先着順となるため、ご希望の日時に沿えない場合もあります。ご了承ください。

- カウンセラー勤務日（4月） 15日（水）、20日（月）、22日（水）、27日（月）、29日（水）

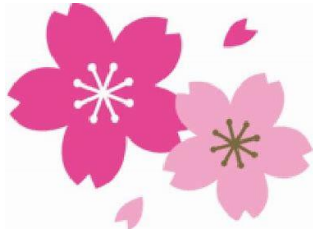
※いずれも 13:00～16:00

- オンライン面接について

オンライン面接はLINEで行います。個人情報保護の観点から、カウンセラーは校内の専用個室、学生のみみなさまにはご自宅等プライバシーが守られる場所からの通信をお願いします。詳しい方法については、ご希望の方に個別でご案内いたします。

—保護者の皆様へ—

お子さまのご入学、誠におめでとうございます。本校のカウンセラーを務めさせていただいております、酒井千明と申します。お子さまのご心配なこと、気になることなどがございましたら、お気軽にカウンセラーにご相談ください。相談は予約制です。上記カウンセラー勤務日をご参照の上、お電話にてお申込みください。（代表 03-3264-4020）



——気持ちと生活を整える

長期間にわたる外出自粛により、ストレスがたまる、なんとなく不安、生活が乱れてしまった、…等、心身の不調を感じている人も多いのではないのでしょうか。

このような時期を乗り越えるためのヒントをまとめました。“自分はすでにやっているな”という確認として、または“こういう方法もあるのか”という参考にしていただければと思います。授業開始に向けて、徐々に気持ちと生活を整えられると良いですね。

気持ちと生活を整える5つのヒント

① 不安なのは自然なこと

感染の危険がある、外出できない、色々予定通りいかない…このような状況でストレスを感じるのは自然なことです。ネガティブな気持ちでも、“今の自分の気持ち”として受け入れてみましょう。

② “何が”心配かを明確にしよう

できるだけ、“何が”不安なのかを自分の中で明確にしておく、その不安を取り除くための対策も取りやすくなります。

例)“感染が”不安→できる感染対策をする、“授業のことが”不安→登校時に先生に聞く 等

③ だれかと“おしゃべり”をしよう

東日本大震災の時、周囲の人とのたわいない“おしゃべり”は、強いストレス状況下にあった被災者の方にとって大きな支えになったそうです。今も対面で話すのは難しくても、電話等で、なるべく人と接する機会をもてると良いですね。お互いに不安でイライラしやすい時期なので、まずは“否定せず”に聞き合うのがポイントです。よかったらカウンセラーの面接もご利用くださいね。

④ しっかり食べて、よく眠ろう

感染対策とも関連しますが、生活の基本的なこと(衣・食・住)を満たし、可能な限り日課や習慣を保ちましょう。学校に行くときと同じような生活リズムを今のうちに習慣づけると良いですね。

⑤ 身体を動かそう

家の中でも、ストレッチや体操など、可能な限り身体を動かすようにしましょう。



ストレスや不安は、イライラや攻撃性となることがあります。一緒にいる時間の長い家族とのケンカも起きやすくなります。また、SNSで楽しそうな投稿をみると、「みんな我慢しているのに」という気持ちから怒りがわいてくることもあります。冷静であることを心がけ、自分に合う気分転換を探してみましょう。

<参考>『感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために』一般社団法人 日本臨床心理士会災害支援プロジェクト

チーム 一般社団法人 日本公認心理師協会災害支援委員会 公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

『識者コラム 現論』山陽新聞 2020.3.20 信田さよ子著

令和2年4月1日

新入生 各位
保護者 各位

山脇美術専門学校
校長 川上信昭
(公印省略)

令和2年度の入学式並びに始業日について（ご連絡）

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。
平素、本学の運営に対しまして、ご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

既に皆様ご周知のとおり、東京都では新型コロナウイルス感染が急速に拡大しております。本校におきましても、文部科学省からの通達等も鑑み、学生の健康と安全を第一優先に考え慎重に検討しました結果、「入学式、始業日」を下記のとおりといたしましたので、ご連絡申し上げます。

末筆になりますが、各位のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げ、先ずは取り急ぎご連絡とお願いを申し上げます。 敬具

記

1. 令和2年度入学式は、『中止』といたします。
2. 令和2年度の始業は、5月7日（木）より開始しますので、9時25分までに登校して下さい。

※ 4月の授業につきましては、8月の夏休み中に補講として執り行います。

※ 以上の件につきまして、ご不明な点等がございましたらご連絡下さい。

(山脇美術専門学校 学務課 03-3264-4020)

以上