



スクールカウンセラーだより

金岡北中学校スクールカウンセラー 河井 美砂

新学期号



新型コロナウイルス感染拡大により3月から突然に休校になりました。新学期が始まると思っていたら、感染拡大を少しでも防ぐために緊急事態宣言が出され、皆さんが経験したことがない長いお休みになっています。けれど自由に外出できないため、とても窮屈で不自由な思いをして、ストレスが高い状態にいるのではないかと心配しています。生徒のみなさんはどのように過ごしていますか？

からだ

睡眠のリズムは整っていますか？普段できないことだからと夜遅くまで起きて、昼夜逆転していませんか？学校のリズムを意識しましょう。学校が始まってからの調整では身体に負担がかかります。時差ぼけのような状態ではやる気が起きませんよ。

活動

やることがないからとゲームや動画で一日を過ごしていませんか？感染予防をしながら自宅周辺をウォーキング、スポーツ選手のトレーニング動画を参考にするなどして身体を動かしてみてもどうでしょう。なんとなく動画を見るのではなく、こんな時だからこそ、目的をもって見ることをこころがけてくださいね。眼のストレッチや休養も大切です。

友だち

学校で会えないし、外出もできないので、友人とのコミュニケーションがSNSでのコミュニケーションに偏っていると思います。

外出をはじめ、制限された生活を過ごしていると知らず知らずのうちにストレスをためがちです。自分でも気づかいうちにイライラしているかもしれません。友人とのやりとりをする時にはノリでやり取りするのではなく、言葉の使い方をちょっとだけ考えてみましょう。嫌な思いをしたときには落ち着いて、ていねいに気持ちを伝えましょう。

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルスへの対応は私たちが生きてきた中で初めての体験です。社会全体は見えない敵とどのように対応するのか、大人も不安で仕方ないと思います。

大人の不安は子どもにも伝わり、子どものこころと身体に影響をもたらします。正確な情報を集め、不確定な情報から距離を置き、落ち着いた状態にいるように心掛けてください。（時にはテレビを消して情報から離れましょう）緊急事態宣言で私たちの暮らしはどうなるのかと考えると心配は果てしなく、日々を暮らしていくだけでもストレスフルな毎日となります。

保護者の皆様のお仕事も自宅待機やリモートワークなど、家庭で過ごすことも増えます。家族が密接になり、心理的な距離が取れず、息が詰まる心地になることもあります。高ストレス状態になると、普段の会話もイライラしがち、些細なことで感情を爆発させてしまいます。

ご自身のメンタルもチェックをして、「お茶をゆっくり飲む」など自分の時間を少しでも取って、できる範囲でストレスの解消を心がけてください。このような時こそ、自分にも家族にも周囲の人にも優しくありたいですね。

今年度の相談について

今年度は曜日を変更し、金曜日の10時～16時45分が活動時間となっています。（時間外の対応についてはご相談ください）

現在は、感染予防の対応にご協力いただいた上で、ご相談をお受けしています。ご相談については時間をお取りしているので、予約をお願いしています。詳しくは中学校までお問い合わせください。

*刻々と状況が変わっています。堺市教育委員会の方針により変更になる場合もあります。ご了承ください。

日常生活の一つ一つを気を付けて対応することが求められ、不安な日々を過ごしておられると思います。状況は変えることはできませんが、皆様の日常の中にホッとできる空間を作れることを願ってスクールカウンセラーとして活動していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

生徒の皆さん・保護者の皆様と学校で会える日を心待ちにしています。

