

スクール・カウンセラー便り（第2号）

～こころは持ちよう(こころの散歩)～

令和2年5月7日
中央中学校 SC 芳田茂樹

<生徒のみなさんへ>

みなさん、こんにちは。スクール・カウンセラーの芳田です。

コロナウイルス感染拡大の中、如何お過ごしでしょうか？

学校が休校になり2ヶ月が過ぎ、更に5月31日まで延長され、「行きたくても行けない」などの行動制限や「かかったらどうしよう、他人にうつしたらどうしよう」という不安や心配が高まる『コロナ・ストレス』がマックスになっていませんか？

国や兵庫県が出している「緊急事態宣言」も、皆さんやご家族の方々が新型コロナウイルスに感染しないための措置ですが、そうとは分かっているにもかかわらずストレスが溜まりますよね。

3月はじめは、学校が休みになって少しラッキーと思っていた人も、ここまで長期間になると、さすがに学校（勉強や部活）のことが心配になったりしますよね。

例えば、「みんなどうしてるかな。」とか「感染しないか心配だな。」とか「朝起きられるかな。」とか、いろいろありますよね。当然ですよ。

でもね、いまの状況を少し違う角度から見ると、何もマイナスな事ばかりではないと思いませんか？

いつも学校と塾・習い事などで忙しくしているみなさんも、こんなに長い間家にいることなんてめったにないと思うので、少し見方や感じ方を変えてみると新しい発見があると思いますよ。

そこで今回は、皆さんのこころの持ちようやリラックスについてお話したいと思います。



ちょっと散歩でこころのリフレッシュ



5月は、一年で一番いい時期だと思いませんか。暑くもなく寒くもなく、湿度も高くなく、木々の緑がすごくきれいな、いい季節ですね。普段は忙しくて通り過ぎている道も、ゆっくり歩いてみれば小さな発見があると思います。ひとりでもいいし、家族で歩くのもいいと思います。朝でもお昼でも夕方でもいいので、ちょっと散歩してみませんか？私は、

夕焼けのきれいな夕方の時間帯が好きです。

葉っぱの色や香りを目と鼻で味わってみましょう。家の近所にもいろんな緑や花の香りがあることに気づくことができますよ。家族と気づいたことを話しながら歩くのもいいですよ。



<保護者のみなさまへ>



新型コロナウイルスの収束がみえない状況で自粛を強いられている中、様々なご心配ごとで気持ちがつらくなっていませんか？

不安や心配があっても当たり前のものですので、無理に抑えようとしなくても大丈夫です。

心配な気持ちがあるからこそ、いろいろと対処できるのです。

ついつい、心配な気持ちから些細なことで怒りっぽくなったり、世間のちょっとしたことでも怒りを感じることもあるでしょう。

これは、非常事態であることからこころが警戒を高め、戦闘モードにスイッチが入っている証拠ですので、正常な反応といえます。

どうぞそんなときは、お子さんとご一緒に散歩して「リラックスやリフレッシュ」をしてみてください。

また、お子さんやご家族と5分でも10分でもおしゃべりしたり、お子さんのたわいもないお話にじっくり耳を傾けてみましょう。

日頃、気づかずスルーしていたことに気づけるチャンスだと思います。

最後に生徒のみなさんにも保護者の方々にもお知らせです。

スクールカウンセラー（SC）は、いつも毎週水曜日にスタンバっています。

現在、「話し相手募集中！」ですので、どんな些細なことでも結構ですのでお話しに来て頂ければ大歓迎です。

悩みごとや心配ごとだけではなく、愚痴でも何でも大丈夫です。

もし、部屋を覗いてみようかなと思う時は、直接「相談室（校舎2階・校長室の隣）」に来て頂くか、担任の先生や保健室の先生に伝えてください。また、学校に電話して頂いても結構です。

どうぞよろしくお願ひ致します。

お待ちしております。



【相談室・開室日】

原則、毎週水曜日（10時～16時）