

令和2年6月

尼崎市立小園中学校
スクールカウンセラー 阪部 健太郎

スクールカウンセラーつうしん 2

1か月以上続いた緊急事態宣言もやっと解除されました。休校期間が終わって学校が始まります。しかし！学校が始まった後、気をつけた方が良いことがありますので、いくつかお伝えさせていただきます。



①環境が変わる

コロナの影響で外出自粛し、家にいる時間が長かった人の中には体力不足になっている人もいるかもしれません。当たり前のように登下校し、学校で過ごすことは案外体力を必要とします。学校が始まると、「あれ？」と思っていた以上に疲れを感じるかもしれません。



②生活リズムが変わる

ゲームや動画配信を見ていて、ついつい寝る時間、起きる時間が普段学校に行く時間と違う時間帯で過ごしていた人は朝起きにくかったり遅刻をしてしまうかもしれません。また、授業中眠くなってしまったりぼーっとしたりしてしまうかもしれません。

③寒暖差、天気の変化が目まぐるしい時期である



晴れて真夏日以上の気温の高い日、雨が降って薄着では肌寒い日もあるでしょう。この時期は体調を崩しやすい時期です。イライラしやすかったり、頑張ろうとする気持ち起こらなかつたりすることがあるかもしれません。

例年であれば、③だけでも十分大きなストレスですが、今年はさらに①と②も加わります。つまり、学校が始まると、人によって様々なストレスを抱えることが考えられます。

こんな時は、「無理なく、ほちほち」

学校が始まったら、「よし、がんばるぞ!」と気合いを入れてがんばろうとする人もいるでしょう。しかし、体が慣れるまで疲れを感じるかもしれません。こんな時だからこそ、無理なく、ほちほち。ほどほどにがんばるイメージで、無理をしないようにしていただければ、がんばりすぎてこころとからだがしんどくなることを防ぐことができるかもしれません。

無理なく、ほちほち。まずはスロースタートで少しずつ、慣れていきましょう。そういう人は今からでも無理なく散歩など、自分のために体を動かすことを心がけてみてください。

お知らせ

スクールカウンセラーは2階の相談室か職員室にいます。小学校などに行き、不在の時間帯もあります。校内を歩いていることもあるので、気軽に声をかけてくださいね。



保護者の皆様へ

学校が始まりますが、今後もコロナによる断続的な影響はあるかと思われます。その中でお役に立てることがございましたら、どうか気軽に相談室までいらっしゃってください。



スクールカウンセラー勤務予定日

※都合により、月ごとの回数、曜日、時間など変更になる場合がございます。

相談時間

木曜日 10:30~17:00

