

新型コロナで「新しい」学校生活



イラスト・ごちろも野田映美

不安感じるのは君だけじゃない

今月、全国で多くの学校が再開しました。新型コロナウイルスの感染を広げないために、新しいルールが設けられたり、分散登校だったり、これまでの学校生活とは大きく変わっていますね。中には、とまどっている人もいられるかもしれません。不安な気持ちを感ぜたらどうすればよいのか、心がけたいことなどを専門家に聞きました。

(近藤理恵)

がんばりすぎず自分のペースを保って

長い休みが明けて「あした、朝早く起きられるかな」と思ったり、新しいクラスになじめるか不安に感じたりすることもあるかもしれません。ほかに、ウイルスに感染しないか心配したり、世の中全体が不安定な状況になっていることに影響を受けたりして、多くの人が、落ち着かない気持ちで過ごしています。スクールカウンセラーの吉田さんには「宿題が満足にできていなくても、『これにできた』とできたことに目を向けてみましょう」とアドバイスします。勉強についても「学校が始まると、きつとじよじよに思い出すので、あせらないでほしいと思います」。

もし、友だちがいつもとちがう様子だった時は、「休みの間はどうかだった？」など、やさしい声かけをしてほしいそうです。学校の先生に相談することもあります。

新型コロナウイルスの影響は、今後も続きそうです。「がんばりすぎないで、自分のペースを保って。つらいことはかき目に向けて、『こんな楽しいことができた』と気持ちの持ち方を変えてみてくださいね」

少しずつ日常生活を取りもどしていこう

新しい生活に適應しようとおななが痛くなったりするかもしれませんが、決してめずらしいことではありません。不満や不安なことがあれば、友だちに話してみることをおすすめします。

もし、学校に行くのがいやだと思ったら、「何がイヤなのか」を具体的に考えてみて、信頼できる大人に話しましょう。ある授業だけ保健室で休むこともできるかもしれない。「少しでも自分が楽になる方法」を考えてみてください。



早稲田大学教育学部教授・本田恵子さんの話

梅雨の季節になりました。昔の暦(旧暦)では5月ごろだったので「五月雨」ともいいます。雨には、新緑のころの「緑雨」、冷たい「氷雨」、初冬にサツと降る「時雨」、ほんの少し降る「涙雨」などいろいろあります。日本語は表現豊かで、雨の言葉だけで400以上あるといわれます▼今年2月、天気や大気現象の表記から「霧雨」「あられ」「ひょう」などが消えました。全国の地方気象台で人の目による観測を衛星やレーダーの自動観測に切りかえたのが理由です▼技術の向上により正確に記録できるようになった一方、雲の量や雨粒の大きさまではわからないため9項目にまとめられました。「快晴」は晴れ、「薄曇り」は曇りです。自動化や効率化は進歩ですが、味気なくも感じます▼言葉自体が世の中から消えるわけはありません。美しい日本語を知ることが四季の美しさを豊かに感じることにつながります。

2019年のノーベル化学賞受賞 吉野彰先生も登場!

日本のスゴイ科学者

編著 日本科学未来館 朝日小学生新聞

本体 1500円+税

イラストつきでわかりやすい インタビューも掲載

朝日学生新聞社 www.asagaku.jp