

スクールカウンセラー便り



令和2年11月号

大阪市立新東淀中学校

スクールカウンセラー 森 弥生

秋も深まってきました。実りの秋です。美味しいものがたくさんあって、うれしい季節ですが、新聞に残念な記事を見つけました。「いじめの報告が増えた」とありました。いじめはなぜ起こるのでしょうか。コロナ禍にあって、長期休校で生活リズムが整わずイライラしたり、行動も制限されて、外出もままならず、夏休みも短く、酷暑の中授業に追われました。新しい生活様式に不安を覚え、何となく落ち着かない毎日がストレスとなっているのでしょうか。でも、これは自分だけではありません。みんな同じです。自分のイライラや不安を解消するために人を攻撃するのは間違っています。深く考えることもせず、冷やかしゃからかい、心ない言葉を浴びせる。特に、ネットでの嫌がらせは思う以上に人を傷つけています。今自分がすべきことを考えてみましょう。クマが人里に出没するのは、今年は山にどんぐりがなく、民家の庭の柿を食べに来るのだそうです。冬眠する動物はこれから越冬するために今の間に十分な栄養を蓄えるために必死です。この時期、木々が色づき落葉するのも、来春また新芽を吹くための準備です。目標を設定し、具体的に何をすべきか明確化すれば、つまらない中傷にエネルギーを使うことは無駄だと気付くはず！自分が言われて嫌なことは人に言わない。自分がされて嫌なことは人にしない。これが原則です。みんな気持ちよく過ごしたいですね。人の立場に立って行動しましょう。

今月の開室日は、10日、17日、24日です。

