

イメージーション

だいどうちゅうがっこう
大桐中学校スクールカウンセラー便り
2020 No.2



がっこうさいかいむ 学校再開に向けて

さまざまな対策と献身的な取組により、少しずつ感染者は減少に転じ、いよいよ学校も再開に向けて動き出しています。

学校の本格的な再開にあたり、まず、この長い3ヶ月間の休校期間中の自分自身の工夫やがんばりをたたえる(自分で自分をほめる)とともに、家族や周囲の方々のたくさんの協力に感謝しましょう(言葉にして伝えましょう)。つらく、しんどい時間だった人もいると思いますが、多くの方々に支えられながら、ストレスを抱えた生活に対処してきたみなさんには、きっと「成長した足跡」が刻まれたことと思います。保護者の皆様もしっかりと自分をねぎらってあげてください。

さて、学校が再開するにあたり、あらたな不安を抱えている人も少なくないと思います。たとえば、「学校でコロナウィルスに感染しないだろうか」、「友達と距離をとらないといけませんが、どのように接していけばいいのだろうか」、「どんな授業の内容や進度になるのだろうか、理解できるだろうか」、「部活の大会が中止になった、何を目標に学校生活をがんばればいいのか」、「進路実現はできるのだろうか」などなど。3ヶ月前までとはかなりちがった形の白々の学校生活になるのではないかと思います。

学校生活においても、「あらたな生活スタイル」にどのように適応していくかということが求められるのではないかと思います。そのことが、生徒さんにとってストレスとなり、「不安感や困り感」が高まりはしないかと危惧されます。

ここで特に大切になってくる対処方法は、「不安(心配)な気持ちを分かち合おう」です。つまり、「何に困っているのか、何に悩んでいるのか、どんな不安感があるのか」を、ちゃんと自分の言葉にして、誰か大人に伝える・相談することが大切です。この相談するという行動は、危機的な状況から自分の身を守るために適切に対処していくための「生きる力」です。

ちゃんと、あなたの心の声に耳を傾けて受け止めてくれそうな人(家族、親戚、学校の先生、スクールカウンセラー、電話などで相談できるところなど)に、自分の心の中の不快感(不安感、困り感、悩み)を言葉にして伝えてみましょう。ヘルプ(助け)を求めてみましょう。きっと、気持ちがすっきりする、前向きな気持ちがわいてくる、何か解決策のヒントが見つかるかもしれません。

まいしゅうきんようび
毎週 金曜日の 10時から 16時45分まで、大桐中学校 1階の
だちくせしつ
多目的室横のカウンセリングルームにいます。

