

スクールカウンセラー便り

大宮中学校スクールカウンセラーの矢谷静子です。5月末に今年度初めて校内でチャイムを聞き、学校が再開に向けて少しずつ動き出していることを実感できてとてもうれしく思ったことをよく覚えています。

新型コロナウイルス感染症の広がりにより登校できない日が続いていましたが、皆さんはどんなふうにご過ごしていたでしょうか。緊急事態宣言は解除されましたが、第2波、第3波への警戒を怠ってはならず、今後も新型コロナウイルスとうまく付き合いながら生活していくことが求められています。今までにも、そして新しい生活に慣れていく過程においても戸惑ったりストレスを感じることもあると思います。

たとえば、

- ・夜、なかなか眠れない、途中で目が覚めてしまう、食欲がない、何となく体の調子が悪い（頭痛、腹痛、めまい、肩こりなど）、胸がドキドキして苦しくなる
- ・何もする気が起こらない、気分が落ち込む、ちょっとしたことで怒りっぽくなる、何となく不安、いつも緊張している、悲しい気持ちになる、一人でいることが怖い
- ・動くのが面倒くさい、家族とけんかをするのがふえた、何もすることがなくゲームをする時間が長くなった、一日中ごろごろしている

困難な状況に直面した時、このような症状があらわれてくることは決して特別なことではなく、むしろ当然のことだと考えられます。もしもこのようなことを感じている人がいれば、一度カウンセリングルームに話に来てみてください。また、新型コロナウイルスのことだけでなく、何となくもやもやしたり気になることがある人は気軽にのぞいてみてくださいね。

（カウンセリングルームは火曜日に開室していますが、開いていない週もありますので担任の先生に確かめてください）