

～カウンセリング通信～コロナ禍の中で～

- 1、生活のリズムが崩れていること。これは、どの学校でもどの学年でも言えることだ。そして、誰でも推測できること。登校渋りが多くなるだろう。おそらく、6月に始まる可能性があり、それまでに慣らし期間があるだろう。その間に、生活のリズムを取り戻し、登校が生活のリズムに入ることが望まれる。担任の先生とコミュニケーションを取りながら焦らず、お子さんの背中を押してほしい。
- 2、お子さん自身、親御さん自身が自信を失っていること。お子さんは、新しい学年への希望やモチベーションを訳の分からないものに奪われてしまった。まだ大人は近い将来、復活するだろうと予測できるが、お子さんには、予測できないし、自分自身では何ともできない。毎日毎日、不安な報道にさらされる。たとえ、学校が始まっても、不安はぬぐえない。母子分離不安。お子さんより親御さんの方が離れがたいかもしれない。そんな時にはどうするか？大人であれば、小さな不安でもなんでも話せる人を作ること。お子さんたちは絵画、文章などで表現してもらうこと。回復には時間をかけること。大人たちは、お子さんの話を批判しないで、聴いてほしい。
- 3、退行している可能性があること。今までできていたことが出来なくなっていること。こんな状況なので、親御さんが過保護になっており、つい、親御さん任せの日常になる。さらに親御さんも初めての体験で、どうしていいかわからず、例えば、ゲームの時間を決めたいが、それ以外何をさせていいのかわからず、ズルズルとゲーム時間が長くなる。そんな時にはどうするか？ゲームの時間をどうすれば減らせるか。お子さんと話し合っしてほしい。どうしてゲームの時間を減らさなければいけないのか？お子さんは納得すれば進んで減らしていく。私のお勧めの書籍は、川島隆太監修横田晋務著「やっちはいけない脳の習慣」青春新書。これは、ゲームというよりはスマホのLINEの影響の大きさで、私には衝撃的だった。担任の先生とよく話しながら、お子さんの自立を見守ってほしい。
- 4、スマホの話から、気になる話がもう一つ。SNSがお子さんたちに浸透しているので、お子さんの友人関係の把握が難しくなっていること。同級生や近所の友人であれば、まだ親御さんには安心だが、どこの誰かはっきりしない人との付き合いがあるかもしれない。出来れば、ある程度の把握が必要だろう。長い休みの中で、見えにくくなっているかもしれない。お子さんと話してほしい。
- 5、誰でも不安。私は不安な時は、呼吸法を使う。お子さんとだったら、深呼吸を2～3回するのもいいかもしれない。

スクールカウンセラー吉崎洋子記