

～カウンセラーだより～

令和3年 第2号

三田市立狭間中学校

スクールカウンセラー 山本 典子



こんにちは。スクールカウンセラーの山本典子です。

私たちの住む兵庫県では、新型コロナウイルスの感染者数が増加し、緊急事態宣言が出されました。コロナウイルスとの闘いもう1年を超える長期戦になっていますが、まだまだ先行きが見通せない状態が続きそうです。

この状態に、「もう慣れてしまった」という人もいるかもしれませんし、「疲れ果ててしまった…」という人もいるかもしれません。或いは、緊急事態宣言を機会に気持ちを引き締めなおした人もいることでしょう。

ここでちょっと今年の今頃のことを思い出してみてください。今年の今頃、私たちは何をしていて、私たちをとりまく環境はどんなふうだったのでしょうか。

1年前は今から思えばコロナとの戦いの「序章」だったようなところがあり、知識も心構えも準備も不十分で、右往左往することも多々ありました。有名人が亡くなったニュースに驚いたり、マスクやペーパー類が店頭から消えたり、学校が休校になったり…と、その少し前までは想像もしなかったことが次々と起こりました。

今の自分があの頃の自分に未来に起こることを教えてあげることができるとしたら、みなさんはどんなことを教えてあげますか？ 少し考えてみてください。



どんなことが思い浮かびましたか。

「友だちとはまだしばらく会えないよ。会えることが当たり前じゃないよ」、「生活のリズムを整えておかないと、学校が再開したときに困るよ」、「不安なのは自分だけじゃないよ。会えなくても、心を繋ぎ合わせてみんなで頑張ることはできるよ」、「家族が支えあって生きていくことって大事だよ」、「慌てなくても生活物資はそのうち流通し始めるよ。でも、日常からできる備えはしておいたほうがいいね」 etc...

今だから言えることはたくさんありそうです。そして、今言いたい…と思いついたことは、きっとあの頃の自分にとって、そして今の自分にとっても大切なことなのだろうと思います。今まで当たり前だと思っていたことが、そうではなく、実はとても貴重な有難いことだったと気づいた経験もあったでしょう。新型コロナウイルスは「コロナ禍」の言葉にあらわされているように、たくさんの禍わざわいをもたらしました。しかし、それと同時に、私たちに必要ないろいろな「気づき」も与えてくれたように感じます。



今、大切にしなければならぬのは何なのか。そのことを過去の自分に伝えることはできませんが、今の自分に、そして、周りにそれを見失っている人がいるならばその人にも、教えてあげたいものですね。

今年のゴールデンウィークには、そんなことをゆっくり考える時間がとれるといいなと思います。