

## ～カウンセラーだより～

令和2年度第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<sup>やまものりこ</sup>山本典子です。

新学期が始まり、さあこれから！というところでしたが、金曜日の登校日の実施がなくなり、がっかりしている人もたくさんいらっしゃることでしょう。3年間という限られた中学生生活の一時期を、今のよう限られた行動範囲、交流範囲の中で過ごさなければならないことは、皆さんにとって残念なことだと思います。しかし、今こんなときだからこそできること、考えられること、気づけることなどがあるはずで、自分のなすべきことを探し、心身の健康を保って、思う存分の活躍ができる日に備えておいてください。

今年度のカウンセラーだよりは2号めです。本当はみなさんの顔をみて挨拶がしたかったのですが、まだしばらくはそれが叶いそうにないので、今回は紙面を借りて自己紹介をさせていただきます。

私は今年の4月から狭間中学校に赴任してきました。昨年度まで3年間別の学校に行っていたのですが、実はその前の3年間（2014年4月から2017年3月まで）は狭間中学校にいました。そのときに中学生だった人たちは既に皆卒業してしまっていますが、狭間小学校も兼任していたので、小学生時代に会っていた人のうちの何人か（当時、4年生～6年生だった人）が、今、狭間中学校にいるはずで、再会を楽しみにしています。もしかすると、皆さんの中にも、「あー、なんか聞いたことのある名前だと思った！」と、思い出してくれた人がいるかもしれませんね。

学校に行かない日々を過ごす中で、ほぼ一日中、PCやテレビ、スマートフォンなど何らかの画面と向かい合っている人はいませんか？ そういったものを見ること自体がだめなわけではありません。上手に使いえば、必要な最新情報が得られたり、友達とのコミュニケーションが保てたり、気分転換ができたり、学びが得られたり…と、みなさんの日常生活を支える手段となりえます。しかし、今更言うまでもありませんが、画面と向かい合うばかりの毎日では心身の健康は保てません。規則正しい生活をこころがけ、学校が再開したときにスムーズにスタートがきれるように身体と心の準備をしておいてください。皆さんは中学生なので、勉強も大事です。それ以外にも、まとまった時間のとれる今だからこそできることにチャレンジするのもよいでしょう。不要不急の外出は自粛しなければなりません。太陽の光をあびて新鮮な空気を吸い込み、身体を動かすことも大切です。人の多い時間帯を避けて、散歩やジョギングをするのも気分転換になりそうです。

私は家の庭で花や野菜を育てています。土を耕したり、雑草をひいたり、肥料をやったり…春の明るい光の中での作業は、気分転換にも、適度な運動にもなり、癒しにつながっています。ゴールに美しい花やおいしい実りが待っているという楽しみもあるので、皆さんにもお勧めしたいと思います。今からスタートできる花や野菜もたくさんありますし、ベランダや室内でも栽培できるものもあるので、興味のある人は是非チャレンジしてみてください。



\*前号で、休校中もカウンセリングを受けられるとお知らせしましたが、できなくなりました。再開するときには改めてお知らせします。\*