

～カウンセラーだより～

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。今回のカウンセラーだよりは、中学生のみなさんにも是非読んでいただきたいのですが、主に皆さんの毎日の生活を支えてくださっている保護者の方向けに作りました。家に帰ったら、おうちの方にも読んでいただいでください。

不安や疲れ、ためていませんか…？



学校が再開しました。それより前に緊急事態宣言も解除され、徐々に「日常」の生活に戻りつつありますが、まだまだコロナウィルスの脅威がなくなったわけではなく、不安な中での試行錯誤が続きます。気持ちの緩みに対する警鐘も鳴らされており、つつい緩みそうになる心を引きしめなおすことを繰り返すストレスフルな毎日を過ごしていらっしゃる方も多いかと思います。しかし、緊張状態が長く続きすぎると、心も身体も疲弊してしまいます。次のような不安、イライラ、疲れが出ている方はいらっしゃいませんか…？

- ・だらだらしている子どもを見ると、イライラするけれど、叱るのももう疲れた。
- ・子どもは学校が午前 (or 午後) だけで楽なはずなのに、なんだかイライラしていて扱いにくい。



- ・学校は対策をとっていると言っているけれど、やっぱり感染が怖くて本当は子どもを行かせたくない。そうはいうものの、勉強が遅れてしまうのも不安。どうしたらいいの！？

- ・先行きの見えない将来のことを思うと不安で眠れない。

- ・不安なのは私だけじゃないのだから、弱音は吐いてはいけない。…だけど、辛い…。

ふあん…
つかれた…



などなど…

ひょっとして、不安や怒りは「あってはならぬもの」と思っているいらっしゃいませんか？ いえいえ、そうではありません。こんな状態のときには、不安や怒りは「あって当たり前」です。むしろ、不安や怒りがあるからこそ、慎重に危険を未然に防ぐことができているともいえます。

子どもがイライラしているのも、もしかすると、非常事態の中で「日常」に戻るための戦闘モード、防衛モードに入っているためかもしれません。思春期の子どもの心は繊細で、もともとイライラしやすいところへもって、この事態です。自分で自分の心をうまく扱いかねて、「イライラ」或いは、逆ともいえる「だらだら」としてしか表現できないのかもしれません。ときには叱ったり宥めたりすることで平常の状態に戻してあげることも必要ですが、自分に余裕のないときには、「子どもも私もこんなときもあるさ」と受け流し、時の流れに身を任せてみることも大切です。それを「子どもを信じて待つ」と言い換えれば、大人も子どもも少し安心できるでしょうか。

少し安心していただけたなら、まずはご自身の心の状態や生活を立て直しましょう。一気に完璧に仕上げる必要はありません。徐々に、ゆっくり、自分のペースでよいのです。しっかり休養をとり、是非自分のための時間も持ちましょう。自分の仕事に邁進したり、趣味に没頭したり、軽く身体を動かしたり、ゆっくり瞑想したり…と、自分自身の生活を豊かにできる方法で、セルフケアを心掛けましょう。



自分ではどうにもならないときには、どうぞ周りの人を頼ってみてください。皆が不安なときに弱音を吐くべからず、なのではなく、皆が不安だからこそ皆でわかちあうことで力が得られることもあります。自分の弱みに向き合える人、弱さを人と分かちあえる人は、実は強い人です。こんなことぐらいで…と躊躇する必要はありません。何か困りごとがあれば、ご遠慮なく学校の先生やカウンセラーにご相談ください。