

～カウンセラーだより～

令和2年度第7号

三田市立狭間中学校

スクールカウンセラー 山本 典子

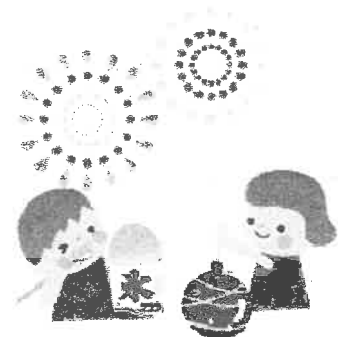


こんにちは。スクールカウンセラーの山本典子です。

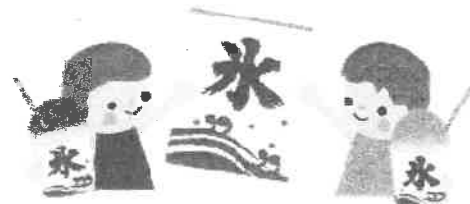
新型コロナウイルス感染の広がりの影響により、今年度はたくさんのごことを諦めなければならなくなりました。楽しみにしていた数々の学校行事や、イベントが中止になるなど、残念なことがたくさんあります。これからどうなるのかわからないこともあり、いろいろ不安があります。

みなさんのお家でも、ご家族のお仕事や健康のことなどで不安や心配が続いているかもしれません。

コロナウイルスについてはまだ全貌が明らかにされておらず、依然として私たちの生活を脅かす強敵です。感染は、一度はおさまりつつあるかのようにも思われましたが、再び全国的に広がっています。



このような中で、「コロナがあつてよかった」などと無理に思う必要はありません。でも、マイナス・ネガティブなことばかりでもないのでは!? 「コロナのこの時期だけど、こんなことができた」、「非日常だからこそ、日常のこんなことに気付くことができた」、「自分にできることをいろいろ考えた」など、プラス・ポジティブに受けとめることができることもあるはずです。コロナウイルスの脅威に振り回されすぎず、冷静に自分の周りで起きていることについて判断のできる心の余裕を持ちたいものですね。



もうすぐ夏休みが始まります。夏休みといっても、9日間と例年に比べるととても短い期間です。1学期は、先行きの見えにくい休校期間を含んで、異例の形で遂行されました。流れに身を任せて一気に駆け抜けたという人も、なかなかエンジンがかからず学校生活に慣れるのに苦労したという人も、心身ともに疲れがたまっているはず。短い期間にやりたいことがたくさんあつて忙しくなりそう！という人もいるかもしれませんが、無理をせず、ぜひゆったり心も体も休ませることができる時間もとってください。

もう一つ、夏休みに心がけていただきたいのが、生活にメリハリ（乙張）をつけるということです。休むことが必要とは書きましたが、だらだら休んでいたら、9日間はすぐに過ぎ去ってしまいます。休むときは休む、勉強するときは勉強する、遊ぶときは思いっきり楽しむ、家のお手伝いを快く引き受ける、普段はなかなか取り組めない大仕事に取り組む（長編小説を読む、手の込んだ作品を作る etc...）…など、なすべきこと、やりたいことに優先順位をつけながら効率的に時間を使い、実りある夏休みにしてください。

ひとりひとりの気力、体力が充実していれば、コロナウイルスの3つの「感染症」（①病気の感染、②不安・怖れの感染、③偏見・嫌悪の感染）も近寄ってき難いはず。

2学期も元気にお会いしましょう！ 2学期のカウンセリングは8月26日（水）から始まります。