

休校中の生徒のみなさんへ

スクールカウンセラー 中村知子

生徒のみなさん、こんにちは

私は、昨年度に引き続きスクールカウンセラーをさせていただくことになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

今年は、今までと違った新学期になっていますので、不安やストレスを感じる日々をお過ごしではないでしょうか。

今、生徒のみなさんの周囲では、新型コロナウイルスに関する話題が溢れており、例えば、

「コロナウイルスによる肺炎で有名人が亡くなった」、「熊本県で死者がでた」

「3密（「密閉」「密集」「密接」）を守ることが大切」 など

こうしたニュースを聞けば、だれもが不安を抱くと思います。

そこで、生徒のみなさんの不安やストレスを少しでも軽減する3つの方法を考えてみました。

（1）規則正しい生活をして、できるだけ体を動かす

学校が休校になり、多くの人は運動量が減っています。今は、学校に行くという習慣がなくなり、生活が乱れがちです。そんなときこそ、朝の光を浴び、日中は勉強やスポーツ、家の手伝いなどの活動をし、3食をしっかり食べ、夜はお風呂に入り、ゆっくりと休む。このような生活こそが、健康な心を守ります。

（2）不安な気持ちを書いて自覚する

コロナウイルス感染以外にも勉強や部活動など普通にできていたことが、できなくなっています。やりたいけどやれないストレスや不安を感じ、気持ちが自然と落ち込み、夜も眠れなくなるかもしれません。そのときは、なぜ不安になっているかを、まず紙に書き、そして破り捨ててください。今の自分と向き合うことで、落ち着きを取り戻せます。

(3) 明るい未来を今一度考える

コロナウイルスの感染拡大が心配ですが、いつかは必ず終息します。学校が再開されたら、自分は何がしたいのか、将来の夢や希望はなんであつたのか、改めて思い出し今自分にできることをやっておくことこそ大切です。

最後に生徒のみなさんへお願いします。

自分の健康はもとより、大切な家族や友達を守るためにも、そして、早期に普段の生活を取り戻すためにも、生徒のみなさん一人ひとりが感染拡大防止のための行動を確実に守った生活を送ることが何よりも大切です。

一方で、つらい状況だからこそ、見えてくるものもあるはずです。こんな状況だからこそ、「当たり前」が「ありがたい」と考え、ピンチの中だからこそ、疑問やジレンマが新たな創意工夫につながったり、普段とは異なる深い考えが浮かんだり、新しい目標が見つかり、意欲がわいてくることもあると思います。家族や友人、先生方など自分を支えてくれる人に感謝の気持ちを持ち、日々の生活を送っていただきたいと思います。

そして一日も早い新型コロナウイルスの終息を心から願い、生徒のみなさんと、思いを共有しながら、新型コロナウイルスの脅威を共に乗り越えていきましょう。

