スクールカウンセラーだより

大手前高松中学・高等学校
ｽｸｰﾙｶｳﾝｾﾗｰ　手島淳子

みなさん、こんにちは。

3 月の休校に続き、4 月もスタート直後に長期間休校となりました。誰もこれまでに経験したことのないことで、不安やストレスを抱えた日々を過ごした人もいると思います。「大変だったね」など、周りの人から言葉をかけられても、自分の思いとは違うかもしれません。様々な行事や大会などが中止になり、気持ちの整理がつかない人もいるでしょう。当事者にしかわからない気持ちがあります。どのような気持ちも自分の大事な気持ちです。

また、休校になってホッとした、ゆっくり過ごせたという人もいると思います。小さなことでも、休校中よかったことはありませんか。

学校が再開され、少しずつ日常が戻っていくにつれて、気持ちの変化もあると思います。休校中の過ごし方も人によって違っていたでしょう。不安やストレスの感じ方も人それぞれですし、表れ方やその時期にも個人差があります。みんなが楽しそうにしているのを見て、「自分はまだ心配なんだけど…」と取り残されたように感じてしまう人がいるかもしれません。がまんする生活は結構エネルギーを使うので、なかなかやる気が出ない人もいると思います。ちょっと元気がないなという人がまわりにいたら、声をかけるなどしてくださいね。休校期間が長かったので、心も身体もウォーミングアップが必要です。

人は、“レジリエンス”という心の回復力を持っています。その力を働かせるために、他の人のサポートが有効なことがあります。気になることや心配なことがあれば、先生やお家の人や友達に話をしてみてください。気持ちにフタをしないでくださいね。

＜保護者のみなさまへ＞

長期間の休校中、子どもさんやご家族のこと、お仕事など、本当にお疲れ様でした。学校にもいろいろご協力をいただきありがとうございます。いつもと違う生活が続き、知らず知らずのうちに疲れがたまっているかもしれません。これまでがんばってこられたのですから、セルフケアを忘れずになさってください。

話すこともセルフケアの１つです。学校での相談は応接室で行います。室内の換気、消毒など感染防止の対策に努めますので、お気軽にご相談ください。グチをこぼすことも大事です。

スクールカウンセラー来校日（6 月・7 月）　**金曜日**

6/5、　6/12、　6/19、　7/1、　7/17　　原則 **13～16 時**（時間は変更可能です）

＊相談ご希望の方は、担任の先生、保健室の先生にお電話などでお伝えください

087-867-5970