

本校、スクールカウンセラーの先生からのメッセージ

緊急事態宣言が発令され、不要不急の活動自粛が求められています。しかし、今後、感染の拡大が収まり、通常活動の再開される見通しについては、はっきり明言できないのが現状です。このような状況は、人の心に不安、落ち込み、不満、怒りなどのさまざまな感情を引き起こします。異常事態下においては、誰にでも起こる反応ですので、気持ちのゆれ動きを否定することなく、具体的な対処を進めることが大切です。

□起こるかどうか確証のないことを考えすぎない。

→「もし〇〇になったら…」などと考えるよりも、自分たちにできることを1つ1つやり続けることが大切です。

□情報は信頼できる所から得る。

→情報によって人の心は揺さぶられます。正しい情報をつかむ力に磨きをかけましょう。

□悲観的な報道にふれ合う機会をコントロールする。

→辛く、悲しいニュースばかり見ていると、人の心は落ち込みます。特に、子供たちはそのことにショックを受けて、事態はさらに悪化してしまうので、気を付けましょう。

□運動をする。

→現時点では、社会的距離（ソーシャルディスタンス）を保つことができれば、外での運動が可能です。（ただし、子供たちが1つの場所に集中しないように配慮しましょう。）

家の中で、ストレッチもいいですね。

□人とつながる。

→SNSで互いの近況報告をしたり、電話で声をきいたり、人のかかわりを維持しましょう。（ただし、子供たちのSNS使用については大人の管理が必要です。）

□子供たちを勇気付ける。

→このような時世だからこそ、笑顔で語りかけ、希望を与えることができる大人でありたいですね。

□まわりの言動・行動に過敏にならない。

→自分だけ仕事ができない。まわりの子供はどんどん勉強を進めている。このように考え始めると、心がざわざわしてきます。やはり今は、自分たちに無理なくできることを1つ1つやることが大切です。

□過剰な言動・行動は避ける。

→一人で何か大げさに騒いだとしても、世の中は簡単には変わりません。今は自宅で静かに過ごす時期なのです。（Stay Home）

□相談する。

→いろいろやってみたものの、心のコントロールが難しい場合は専門家に相談しましょう。

スクールカウンセラーの先生との相談可能日は、5月12日（火）、5月18日（月）、6月5日（金）、6月8日（月）、6月15日（月）、6月24日（水）、7月6日（月）、7月14日（月）を予定しています。