



令和2年5月 太田女子高等学校
スクールカウンセラー 小池 順子

教育相談だよ！



SCの小池順子です。休校が続いていますが、どんな風に過ごしながらいますか？

1年生は学校の様子もわからないまま、2,3年生はこれからの進路もある中、総体や各大会が中止になってしまったことも…。頑張ってきたのに、こんな1年にしよう、こんな自分で過ごそうと思っていたのに…と、長引く状況にどう気持ちを据えればよいのかという状態にいます。

どうなるのかな？ 他の人はどうしているのかな？

よくわからない、不安や心配な気持ちがある時は、他の人は上手くいっているように見えて、取り残された感じがしたり、他の人をずるいと感じたり、自分のことがダメなように感じてしまうことがあります。今はお互い会えず、コロナウイルスで経済情勢も見通しが立たず、目に見えにくい、実感しにくいことが起こっているので余計です。でも日本中、世界中、みんな同じことに直面しており、ストップしたままの条件も同じです。

学校はいつ再開されるのかな？ でもいつか学校はスタートします。

学校、先生方は、その時にちゃんと動き出せるように準備をしてくれています。今できることを提供してくれています。今は力温存の時です。スタート時期がきたら動き出せるように、生活リズムを整えておくこと、体力を維持しておくことがとても大事になります。

1日をどう使うか、5月をどう過ごすか、自分をプロデュース！！

休校最初の1ヶ月は、これまでの学校疲れもあり、起床就寝が遅くなった人、自由な時間が嬉しくて好きなことをたくさんした人、勉強に励んだ人もいます。

2ヶ月経った今はどうですか？ペースはつかめてきましたか？外出制限もあり、先がわからず、気持ち的に疲れてきた人、集中できない、早く起きられない、やることのないように感じる人…。

まずは生活リズムを整えていきましょう。夜は遅くならず、午前中に起きる。顔を洗う、着替える、食事を摂る、身体を動かす、課題をする、好きなこともする、お風呂に入る、寝る。太陽を浴び、時間を意識して過ごすようにしましょう。きちんと頑張ってきた人もいます。OKです。自分を追い込み過ぎず、気分転換や休息、バランスよく過ごすように注意しましょう。

TV、ゲーム、ネット、コロナ情報に疲れてしまうことも。メディアと離れる時間を持ちましょう。

〔 相談日 〕 5月14日(木)、22日(金)



電話で話せます。

* 担任、部活顧問、教育相談係(高橋先生)、養護教諭、
どの先生でも構いません。学校に連絡をして予約を入れて下さい。

学校の電話番号：0276-22-6651

* 相談内容についての秘密、プライバシーは守られます。



家庭で過ごす時間が長くなっています。家族との関係、家族の健康状態や経済事情など、気になることや心配、気持ち的にしんどい時もあると思います。よかったら話しましょう。