

スクールカウンセラー便り

呉市立蒲刈中学校

第2号 令和2年 6月 3日

スクールカウンセラー 前川 拓

新型コロナウイルスの影響も少しずつ収まりはじめ、5月半ばの分散登校を経て6月になり、学校が再開しました。ほっとすると同時に、こうして皆さんにお会いできる事を大変うれしく思います。皆さんがこの学校に集い共に学び、共に力を合わせる。当たり前の事が大変ありがたい事のように思うのです。

長期の臨時休業でしたが、生活習慣は乱れていませんか。運動不足になっていませんか。ゲームやインターネットの時間が長くなっていませんか。お家の中にいるから来る気分転換のときにくさや、親しい人や友達にも会えない孤独感、長い間の不安やイライラなど、ストレスをためていませんか。よく眠れない、食欲がないなどといった事はありませんか。また、学校が再開して朝起きるのがしんどい、勉強に気が向かない、何事にもおっくうになる、そういった事はありませんか。気になる事がありましたら声をかけてください。

心の容量は一人一人が様々です。一人で抱え込まないで気軽に話してみてください。お話を伺うことで心が軽くなる、そんなふうに感じていただければ幸いです。



呼吸法を試してみませんか。気持ちと体が軽くなるように・・・

