

スクールカウンセラー便り

呉市立蒲刈中学校

第4号 令和2年 7月 30日

スクールカウンセラー 前川 拓

上手にストレスをコントロールできていますか！

<生徒の皆さんへ>

毎日暑い日が続いています。夏休みまでもうすぐです。みなさんは夏休みを楽しみにされていることでしょう。今年は新型コロナウイルスの影響で夏休みが少なく、日々の緊張感も取りにくいと思います。

そのため気持ちの切り替えがつかない、暑いのにやる気が出ない、といったことが感じられるかもしれません。水分をしっかりとって、夜は早めに寝て、上手にストレスを解消して、鋭気を養ってください。また、何か気にかかることがあれば、学校の先生やお家の人など、身近な人に相談してみてください。上手に計画を立てて楽しい夏休みを過ごしてください。



私がストレスをコントロールするために見ている画像をいくつか載せています。皆さんもこれらの画像で心を潤してもらえれば幸いです。

<保護者の皆さんへ>

新型コロナウイルスの影響で今年の夏休みは短く、心身の疲れが取れないままで新学期が始まることが考えられます。また、これまでの学校生活でたまった緊張感も取れていないままで夏休みを迎えることになると思います。これから新型コロナウイルスの影響がどのように出てくるかは手探りの状態です。

6月の臨時休業明けには、全国的に見れば非常に少数ですが、登校を苦にしての「自殺」も見られました。特別に構えることはないのですが、日々の状態をよく見て、まずは話を聞いてあげてください。そして何か気になることがあれば、学校までご連絡ください。

