



スクールカウンセラー 片山範子

分散登校が再開されました。皆さんのところや体の状態はどうか？

学校は始まってほしかったけれど、なんか体すっきりしないなあ、頭がまわってない感じがするなあなど、以前のように学校生活がこなせていないように思っているのではないですか。

外出ができず、友達にも会えない状態が続き、それが最初は苦痛だったけれど、いつの間にか自分の好きなことや、やりたいこと最優先で、自分ペースの生活をそれなりに楽しめるようになっていた。いざ学校が始まってみると、なんかすべて大変！って感じになっていませんか？

まずは、生活のペースやリズムを、再び作っていきましょう。

「しんどいな」と自分の状態に気づけることはとても大切なことです。無理にハイペースで生活するより、焦らずだんだん戻ってくる感覚に合わせてみましょう。

寝る時間、起きる時間を意識してください。すぐに登校時間に間に合うように目覚めません。6月の登校再開を目指して、遅れがちだった就寝時間を早めてください。



友達とのつながりを作っていきましょう。

ずっと家にいて、誰とも話さないでいたら、気持ちが沈みそうと感じた人はいませんか？そんな自分に気づいて、SNSでのやりとりを盛んにしていたという人も多いと思います。やっと、顔をみて話ができます。友達とのつながりを大切に、お互いを思い合った会話をしましょう。



気持ちを前向きにしましょう。

リズムが戻らない体のだるさに流されて、気持ちが後ろ向きになりがちです。

一日の終わりに「今日は、なんかだるかったけれど、なんとかできたな」と素直に振り返り、「今度の休みは、好きな動画まとめてみようかな」とこれからの楽しみをイメージすると、次の日前向きになります。

学校が始まったけれど・・・

朝起きられない、不安が強くて登校が辛い、イライラして気持ちが落ち着かないなどといった辛いこと困ったことがあったら、相談してください。

スクールカウンセラーの相談日は、 5月21日（木）、5月28日（木）です。

校内をまわっているのでも、声をかけてくれてもいいですし、カウンセリングの予約を担当の先生に伝えてくれてもいいです。

