

スクールカウンセラーの筒井恵里子です。

いつもなら元気な声がひびいているはずの学校が、今はひっそりしていてさびしいです。早く生徒の皆さんと会えることを心待ちにしています。

コロナウイルスの影響で今までの生活が大きく変わり、外出も思うようにできない毎日、不安やストレスを感じることもあると思います。いつもよりイライラしたり、甘えん坊やわがままになったり、気持ちが不安定になったり、そんな変化があっても無理のないことです。子どもだけでなく、大人も同じです。

不安は私たちが生きるために必要なサイン。不安があることで、私たちは手洗いやマスクをして自分を守ることができます。ただ、不安が強くなりすぎると冷静さを失い、デマを信じてしまったり差別が起きたりします。不安を強めないためにできることをお伝えします。

- ① **コロナのニュースを繰り返し見すぎない。**1日1回にしましょう。
- ② **変わらないものを大事にする。**寝る時間、起きる時間、3度の食事、好きな運動や趣味など、ペースを変えずにやりましょう。変わらないものは私たちを安心させてくれます。
- ③ **だれもが不安なんだと思って、大目に見る。**今はだれもが不安やストレスを感じながら生活しています。いつもどおりにできなくても仕方のないことだと思って、自分も相手も責めずに大目に見ることができれば、イライラやけんかも少なくなるでしょう。

スクールカウンセラーは水曜日に学校に来ています。皆さんのお話を聞いて、うまくいくやり方を一緒に考えたいと思っています。生徒の皆さんも保護者の皆さんも利用していただけます。相談の申し込みは先生方を通してでも結構ですし、カウンセラーに直接申し込むこともできます。どうぞお気軽にご利用ください。