

心のコロナウイルス対策2

令和2年度 号外2

相談室便り

スクールカウンセラー 達富郁夫

【児童・生徒の皆さんへ】

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの達富です。「また今年も…」という方もいますし、学校によっては初めての方もいるかもしれませんので、少し自己紹介をしますと、スクールカウンセラーとして皆さんの学校に月に2~3回勤務しています達富（たつとみ）といます。

カウンセラーって何をする人かという、皆さんが何かに悩んだりしたときにお話を聞いて、一緒に解決の方法を考えるのがカウンセラーです。ですから、何か家族や友達、先生などに言えない話をしてもらって、一緒にどうすれば良いかを考えることが出来ます。聞いた話は許可なく誰かに言うことはありませんので、『究極のナイショ話をする人』と思ってもらったら良いです。

【いつまで休み?!】

さて、新型コロナウイルスの影響で学校だけではなく世界中のあらゆる場所がお休みになっています。かといって自由に外に出られるわけではなく、日本では『自粛』という言葉が世間に広まっていますが、とにかく人に会わず新型コロナウイルスを広げないようにしようといった状況になっています。

残念ながら、今のこの状況はいつまで続くかわかりません。人間は先が見えないということに関して必ず不安になり、大人や子供誰でもストレスが溜まっています。こんな状況で、学校の先生たちも焦っています。「勉強が遅れてしまう!」とか「受験に影響するのでは?!」といった思いから、宿題が大量に出ている…なんて状況になっているかと思います。

【宿題も大事だけど…】

テレビでニュースを見ると「私立の学校ではオンラインで授業を進めていて、子どもたちに格差が出来ている!」なんて話が出ると、余計に大人たちは焦ってしまい、ますます宿題が増える…なんてことになっているかもしれません。そんな大量な宿題にまだ取り組めていない人もいますか?と思います。

こうした状況の中で一番大切なことは、『普段と違う状況で溜まったストレスにどう対処するか?』ということ。宿題をしなくて良いという訳ではありませんが、もし皆さんがゲームやYouTube等を見て日々の時間が過ぎてしまっていたとして、それでストレス解消になっているなら、それはそれで必要なことだと思います。

【息抜きに勉強してみる?!】

ところが、人間というものはよく出来ているもので、例え好きなことでもこれだけ時間があってずっと同じことを続けてやってしまうと飽きてしまいます。ましてや、他の人はやっているかもしれない宿題とか、そうしたものを前にしてうんざりしてしまって、余計にストレスを感じてしまう…なんてこともあるかもしれません。さらに、やりたくはない宿題でも、なんだかんだいってやってなかったら気になるものです。出されている宿題に取り組んでいないストレスを取り払う方法は、実はその宿題をこなす以外にありません。もし受験生の皆さんなら、受験勉強をしていないストレスは受験勉強をする以外に解消する手段はないのだと覚えておいてもらえたら良いかと思います。

かといってやる気も出ない状況の中で考えなければならないことは、『出された宿題で勉強すること』ではなく『出された宿題をこなすこと』だと考えてもらえたら良いかと思います。そう考えたら、遊びやストレス発散していることの合間に宿題をこなして出せる状況にしてあげれば良いと考えたら、少し楽になるかもしれません。そうしておけば、気にかかるものも減って気分も楽になると思います。

【出来ていることを考える】

こうした状況の中で一番大切なのは『出来ることや出来ていることに目を向けること』です。「〇〇が出来ないから…」とか、「〇〇しろといわれる…」とか、そうしたことを気にする必要はありません。出来ていないことや、今出来ないことを考える必要はないんです。自分の出来ることや出来ていることから良いです。1日ひとつのことで良いので『今日は〇〇が出来た!』というものを作ってみてください。それが遊びでも構いません。毎日違うことが何か出来たら良いと思います。その中に、少し宿題とかが出来たら良いのではないかと思います。

【何かあったら構わず連絡!】

もし、それでもどうしたら良いかわからない時は、構わず周りの大人に頼ってください。今は電話だけでなくいろいろな連絡手段もありますし、この新型コロナウイルスを今すぐ何とかする以外のことなら何かの方法は誰かが知っているはず。学校へも構わず連絡してきてくださいね!

何が見えるかな?

第3問; マッチ棒を4本足して四角形を6つにしてください

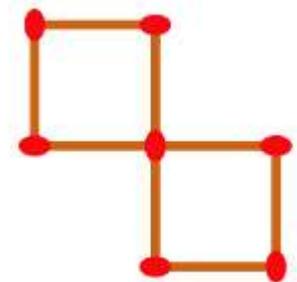
今回は頭の体操クイズです♪

第1問; ?に入るアルファベットは何かな?

A D F G H J K L

第2問; ○○に入るひらがなを答えなさい

- + → た
- → ひ
- = → め
- ル → ○○



答えは学校が始まってから?!