

相談室便り

スクールカウンセラー 達富郁夫

〈心のコロナウイルス対策②〉

学校が再開し、短い夏休みもありましたが3か月余りたちました。ほぼ全ての方がマスクをして過ごすのも、だんだん見慣れてきました。

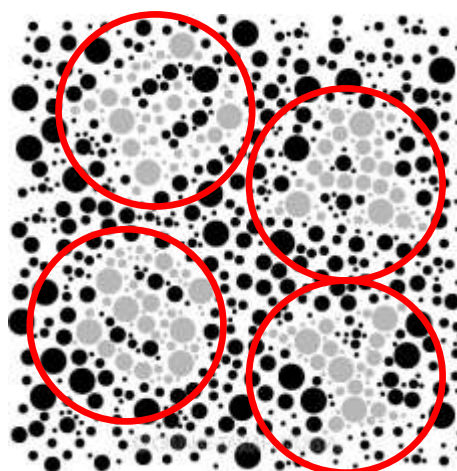
そんな『慣れ』が生じたときに気を付けなければならないことがあります。それは、『無理に今までの遅れを取り戻そうとしないこと』です。

コロナ禍で、いくら新たな生活スタイルに慣れてきたといっても、それまでの生活リズムは身体の中に染みついています。実際には目に見えない負担が身体にかかっていることを忘れてはなりません。年度初めに長い休みがあったからといって、それを取り戻そうとすれば、間違いなくどこかで影響が出てきてしまいます。こうした遅れてしまっている時こそ、精神的なゆとりを持って、何事にも取り組むことが大切です。



何が見えるかな？

〈前回の解答〉



上の絵の四か所を○で囲んでみました。すると『E・A・S・Y』の文字が隠れています。簡単でしたね♪



上の絵は見た通り『ブルドッグ』ですね。ですが、それ以外にも何か隠れています。さて、いったい何が隠れているのでしょうか？

大人は絶対にがんばっている！

スクールカウンセラーという仕事をしていると、保護者さんからのご相談を受けることがよくあるのですが、意を決して『相談に行こう!』と思われた真意を伺っていくと、例えば子育てに関していえば、「親として関わっていても、もうどうしようもないから、誰かに何とかして欲しい…」といった、もう投げ出したいと思われて来られる方が増えているように思います。そしてそういった方に限って、子育てや仕事や家事、その他もろもろのことに限って頑張りすぎて限界を超えられておられる方がほとんどなのです。

しかしながら、子育てにおいて実際に投げ出して誰かが解決してくれるということはありません。そうした時に一番大切なことは、まず自分はちゃんと頑張っているのだと自分自身を認めること。そして、いろいろなことをいかに前向きにとらえるように出来るかということです。おそらく自分には出来ていないことが多く、周囲の人たちと比べても自分は出来ていないと思われる方が多いようです。しかし実際には、その方の出来ることを最大限行っている訳ですから、『出来ていないのではなくて出来ることをちゃんと行っているのだ』というように、自分の現状をいかに前向きに捉えられるかが大切なのだと思っておいて頂ければと思います。

9～10月の来校予定日

【吉舎中】

9月28日(月曜日) 10時10分～16時55分
 10月9日(金曜日) 10時10分～16時55分
 10月16日(金曜日) 10時10分～16時55分
 10月30日(金曜日) 10時10分～16時55分

【吉舎小】

9月23日(水曜日) 9時50分～12時50分
 10月14日(水曜日) 9時50分～12時50分
 10月28日(水曜日) 9時50分～12時50分

【八幡小】

9月16日(水曜日) 9時15分～12時15分
 10月13日(火曜日) 9時15分～12時15分

※ 相談には予約が必要です。相談のご希望がありましたら、各学校までご連絡の上、予約して頂きますよう、よろしくお願い致します。

(吉舎中学校; 0824-43-2115) (吉舎小学校; 0824-43-2580)
 (八幡小学校; 0824-43-2026)

