

# スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 蔭山順一

いよいよ通常授業の学校生活が始まりましたね。6月1日から分散登校が始まり、段階を踏んだ教育活動を経て6月15日から本格的に学校が再開されました。学校再開に際して、前向なとらえ方として、子供たちにとっては「楽しみにしていた学校がようやく始まる」「友達と会える」「みんなと一緒に勉強や遊びができる」「給食が食べられる」など、保護者の皆様にとっては「ようやく子供が本来の生活に戻れる」「学習が始まる」などが挙げられます。一方気になることと言えば、長期の学校休業により「ちゃんと朝起きられるかな」「クラスみんなと楽しく過ごせるかな」「ウイルス感染は大丈夫かな」などが挙げられます。これまではいつもと違う生活を強いられてきました。そしてこれからは以前の生活に戻るというよりは、新しい生活スタイルで過ごしていかななくてはなりません。

学校では、準備期間を設け少しずつ子供たちが学校生活に慣れていけるようにしてきました。それでも3か月に及ぶ学校休業生活をいきなり変えるのは大人でも大変なことです。はじめは大丈夫でもだんだん時間とともに疲れが溜まってくることもあります。そこで今回は、新たな生活に向けて意識しておきたいことをお伝えしたいと思います。

## ① 起きる時間はなるべく一定にしましょう。

学校が始まればおのずと起きる時間が早くなります。ですが、お休みの日はどうしても遅くなりがち。特に久しぶりの学校は子供たちにとってはいつもよりも心身共に疲れやすいと思います。久しぶりの学校で疲れているからゆっくり寝かせてあげようという親心もわかりますが、なるべく起きる時間は一定にしてあげた方が疲れにくい身体ができます。なるべくいつもの起きる時間よりも±1時間を目安にしましょう。



## ② 朝ごはんは食べましょう。

朝ごはんは1日のエネルギーを摂る上でも大切ですが、生活リズムを整える上でも大事なものです。どうしても朝ごはんを食べられないのであれば、何も体に入れないよりは飲み物(コップ1杯)だけでも構いません。それによって体の機能が動き始めます。そこから排便にもリズムが生まれてきます。私は最近シリアルにバナナを入れて食べています。



### ③ しばらくはいつもよりも疲れやすいことを頭に入れておきましょう

学校が再開されても、今までとは違う環境(マスク着用など)です。慣れるまではいつもよりも疲れて当然です。気づいてなくてもじわじわと疲れが溜まっています。1か月程度はゆとりをもった生活を意識できるといいと思います。1番疲れが出やすいのは学校生活に慣れ始めて気が緩みやすくなる頃(7月くらい?)でしょうか。いつもより落ち着かない、イライラしやすいかなと思ったら、疲労貯金が満期を迎えていると思しましょう。そんな時は気分転換。できれば動いたり、声を出すのがお勧め。例えばお風呂で大声を出すと気持ちいいですよ♪身体をリラックスさせる方法に筋弛緩法というものがあります。ネットの動画でもいろいろ出ていますので、良かったらご家族でやってみるのもお勧めです。



### ④ 必ず慣れてくると楽観的な構えを



人は良くも悪くも必ず今の環境に慣れるようにできています。何でも初めての環境は意識して気を遣います。それでもだんだん当たり前になってくると、意識が無意識になって省エネ活動に変わります。慣れには個人差がありますので、焦らず1日1日を過ごしていきましょう。

気になることがあればいつでもご相談ください。

#### 今年度のスクールカウンセラーの来校日と時間(13時10分～15時55分)

7月22日(水) 9月23日(水) 10月21日(水) 11月18日(水)

12月16日(水) 令和3年1月21日(木) 2月3日(水) 3月3日(水)

相談の申し込み・予約は、学校に連絡してください。 Tel : 04-2953-5862

※来校日は変更になる場合もあります。