

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

いつもと違う学校生活を送らなければいけなくなり、緊張感が高かった1学期が終わり、やっと一息ついたのもつかの間、まだまだ暑さが厳しい中で二学期がスタートしました。酷暑の中、いつもよりも短いお休みでしたが、少しでも夏休みを堪能できましたでしょうか？

新型コロナウイルスによって、この数か月、自粛や制限などによって、不自由な日々を過ごさざるを得ない状況です。少しずつこの「新しい生活様式」に慣れてきたところもあるかと思いますが、しばらくは続くであろうことを考えるとストレスを感じると思います。

保護者の皆様も子供たちもこれまで頑張ってきたと思いますが、ときに頑張りが過ぎて気づかないうちに余裕がなくなっている人もいないかと心配です。そんなときは、自分のストレスに気づくこと、そしてその気持ちを誰かに話すことが大切です。ストレスは誰にもあるものですし、いつもある程度はあります(むしろある程度のストレスがある方が自分の力を発揮できたりもします)。そんなストレスとうまく付き合うためにストレスの量をモニタリングしてみることをお勧めします。親子でやると共有できて更にいいかもしれません。

ストレスをモニタリングするにはイメージしてみるのがポイント。例えば温度計のような『ストレス計』をイメージしてみましょう。気温が毎日上がったり下がったりするように、人も大変なこと、辛いことがあると上がり、逆に嬉しかったり安心したりすると下がっていきます。人の体温のように程よくある状態を保てるように、調整できるといいですね。親子でどんなことをすると嬉しかったり安心したりするのかを一緒に考え

てリストを作ってみるのもお勧めです(例えば、好きなアニメを観る、身体を動かす、好きな食べ物を食べる、など)。もし、うまく下げることができなければ、一緒に楽になる方法をお手伝いしますので、お気軽に相談にいらしてください。

