



## ●一年間よろしくお願いします

西陵中学校でスクールカウンセラーをしています，榎津祥貴（かしづよしとか）といます。今年度も毎週，月曜日に西陵中学校に来ています。一年間，よろしくお願いいたします。

今回のコロナウィルスの状況をめぐって，皆さんそれぞれが抱えている不安感の程度というのは，みんな違うと思います。家に居てもストレスが全くたまらず，この家ごもりの生活を楽しんでいる人もいるでしょう。けれど，家にずっといることで，ストレスが溜まっている人もいると思います。また，自分がコロナウィルスに感染するのではないかな。自分は無症状でも誰かに移してしまっているのではないかな？と不安になっている人もいるのかもしれませんが。

こういった様々な不安感の程度はあるでしょうが，ここで一つ強く確認しておきたいのは，皆さんのどの反応も間違っているわけではない，ということです。皆さんも私も，日本中の人全員が，今まで体験したことのない体験を，今しています。だから，不安感を強く感じている人も，家でストレスを感じている人も，まったく平気な人も，それは，その人の感じ方であって，間違っているわけではないということは，まず確認しておきましょう。

その上で，こういう緊急事態に対応する時に大事な心の力として「レジリエンス」というものがあることを伝えたいと思います。不安感を感じるのも当然なことです，その不安感が減らせるのだったら，それは良いことですよね？そのためのポイントを別紙の「こんな時だから伝えたい『レジリエンス』の話」という，静岡大学の先生が作ったプリントで紹介したいと思います。もしよかったら，参考にしてみてください。



毎週月曜日の午前9時から午後5時に西陵中学校に来ています。相談事はどのようなことでもかまいません。相談室の中で話された内容についての秘密は守られますので，安心してお話してください。5月6日までの中学校の休業期間は，緊急時以外対面での面接は休止しております。電話での相談もお受けいたしますので，ご希望の方は，学校までご連絡いただければと思います。また，生徒と保護者の皆様が対象となる24時間体制の電話相談窓口もありますので，ご紹介いたします。

こども相談24時間ホットライン

電話 (075) 351-7834