

スクールカウンセラー便り

2020年5月

生徒の皆さんへ

みなさんこんにちは。

6月1日から学校が本格的に再開しますが、休校期間中の生活はどうでしたか？

休校期間中は友だちと会えないことから、テレビ電話や SNS など友だちと会話する時間が増えた人も多かったと思います。以前のお便りにも書きましたが、皆さんに気をつけてもらいたいのは、SNS の使い方です。SNS は直接会って話すのと違って、「行き違い」や「誤解」が生じやすいので、不用意に相手を傷つけてしまわないよう、言葉の使い方には気をつけましょう。また、他人の写真を勝手にアップしたり、グループ LINE で気に入らない人を仲間外れにするなど、軽い気持ちで行ったことが相手を深く傷つける場合もありますので、SNS の使い方には十分に気をつけてくださいね。

さて、学校の再開が近づくにつれ、いろんな気持ちが強まっているかもしれません。

- ・自分や家族、友だちがウィルスに感染しないか不安で心配。
- ・自分がコロナウィルスに感染したら、周りからどう思われるか心配。
- ・毎日コロナのニュースが多くて気持ちが暗くなる。悲しくなる。
- ・穏やかに楽しく生活することを申し訳なく感じる。
- ・マスクをしないで大声で喋っている人をみたらイライラする。
- ・担任の先生に自分の気持ちを理解してもらえるか不安。
- ・同じクラスの子と仲良くなれるか不安。いじめられないか心配。
- ・高校に行けるのか、進路が心配（特に3年生）。自分の将来について暗くなる。
- ・久しぶりの学校で、学校にちゃんといけるか不安。プレッシャーを感じる。

今の時期、これらの気持ちになることは自然なことです。また、学校の休校や再開などで、生活そのものが大きく変化していますから、自分で想像しているよりもストレスがたまってもおかしくありません。

もし「ストレスが溜まっているな」と感じている人がいたら、家族・友だち・先生に話して、イライラや不安な気持ちを聴いてもらいましょう。話を聴いてもらえると、気持ちがスッキリしたり、「こんなにストレスを感じていたんだ」と自分に気づくことができます。スクールカウンセリングも是非利用してくださいね。