

スクールカウンセラーからみなさんへ

はじめまして。スクールカウンセラーの牧野です。

4月から月曜日と金曜日の午前中に啓晴高校に来ることになりました。

よろしくお祈いします。

みなさんの元気な顔を見るのを楽しみにしているのですが、なかなか学校が始まりませんね。

みなさんも色々な気持ちで過ごしていると思います。焦りや不安、時々イライラしたり……。そんなことがあるのではないのでしょうか。

そのような気持ちはこのような緊急事態に置かれたら、誰にでも起きてくることです。大人もみんなそうだと思います。

そんな時、どうしたらいいのでしょうか。身近な人に話してみるのもいいと思います。お友達とラインや電話などで話すのもいいでしょう。少し言葉にしてみると、落ち着くと思いますし、みんなも同じような気持ちでいるんだなと思うと、ホッとすると思います。

今は家にいることが求められています。お友達ともなかなか会えませんね。

寂しい気持ちになるし、こんな風に過ごしていてもいいのかなと焦ることもあるでしょう。

そんな時は、「自分が家にいることで、誰かの大切な命を守っているんだ。自分はとても大切なことをしているんだ」と思ってください。今一番必要なことができているんです。自分を褒めてあげましょう。

家にいることをがんばれている人もいれば、寂しくなってお友達に声をかけてしまう人もいるかもしれませんね。お互いにどうしたらいいのかな？とわからなくなるかもしれません。

外では会えないから、ラインや電話でお話しできるといいですね。会うことを断ってしまっても、それは勇気を出して大切な決断をしたのだから、自分を責めないでくださいね。逆に会おうと誘って、お友達から断られてしまって寂しい思いをしている人もいるかもしれませんね。寂しいけれど、それは今だけのこと。いつか会えるようになります。自分やお友達、家族の命を守るため、今はがんばりましょうね。

大人たちも、今まで経験したことのないパンデミックという状態に戸惑っています。何が正しいのか、これから先どうなるのか、わからないことが多くて困ってしまうところです。でも、そんな中、みんながよくがんばっていますよね。すごいと思います。

怖い気持ちになるし、大丈夫かなと不安になりますね。大人たちは一生懸命研究したり、薬を作ったり、マスクや消毒を作っています。みんなが今できることは、手洗いとうがい、マスク、アルコールなどの除菌です。それがしっかりできていれば大丈夫です。先生もがんばっていますよ。一緒にがんばりましょうね。

ちょっと疲れてしまったら、学校のホームページにある、「非常事態宣言に伴う対応」から4月28日の「セルフケア」を試してみてくださいね。イラストつきでわかりやすく書かれています。

お腹にたっぷり空気を入れる腹式呼吸はお勧めですよ。お腹を大きく風船のようにふくらませて、静かに鼻から息を細く長〜く吐いてください。頭を空っぽにして、呼吸に意識を向けてくださいね。とてもリラックスできますし、免疫力も上がって、健康になれるそうです。

お天気のいい日はお散歩をして、咲いているお花や木々の緑、鳥の声に耳をすませてみるのもいいかもしれません。

長くなりました。読んでくれてありがとうございます。

みなさんに会えるのを楽しみにしています。

わからないこと、不安なことがあったら、先生に相談してみてくださいね。

みんなでがんばりましょうね。そして、こんな大変の状況で頑張っている自分を褒めてあげてくださいね。

スクールカウンセラーより