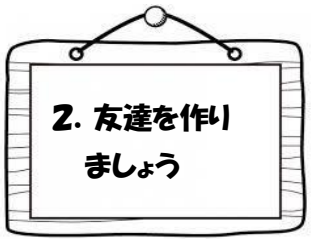
通常登校が開始されました　　～始めの２週間は休養を心掛けましょう

(県派遣スクールカウンセラー　佐藤　康江)

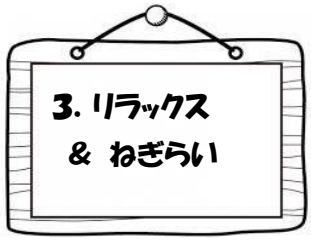
６月８日から毎日６時間授業という今まで通りの登校ができるようになりました。「やったー、がんばるぞ」という気持ちに近い人、「あ～、いよいよ始まってしまう」という気持ちに近い人、「やっと普通に戻ったか」と安堵する気持ちの人、いろいろな思いを持っていらっしゃると思います。また、生活リズムについても、分散登校中に『朝決まった時間に起きて、登校して活動し、帰宅後の家庭学習とリラックスする時間を過ごして寝る…』といった自分なりのペースに戻れている人もいれば、まだうまく戻れていないという人もいるでしょう。今の気持ちも、からだの準備も、それぞれ違うと思いますが、今後みなさんが心と身体の健康を保ちながら生活していけるように、気をつけていただきたいことをお伝えします。



「疲れた…課題やれない。でもみんなはちゃんとやってる。」
「コロナ感染が怖いな。でも周りは平気な人が多い。」
このように、我慢して気持ちを切り替えて行動していませんか。今の時期は、ぜひ、初めに感じた自分の気持ち、「疲れた」「怖い」の方を大事にして行動してください。何を不安に思うのかは人それぞれ違います。疲れも、例えば学校までの通学が短い人もいれば長い人もいて、それだけでも体の疲れは変わってきます。事情はそれぞれ違いますから、周りと比べて、みんなと同じ行動をすることは体と心の健康を損ないます。疲れを感じたら今日は休養をとる、不安感があればそれを伝えて不安を少なくするような行動をとる。自分の気持ちを優先して過ごしてみましょう。



学校生活を不安なく送るためには、友達がいる、ということが大きいと思います。積極的に（あるいは気軽に）人に話かけられないから友達を作るのが苦手、と話してくれる方には、今まで「無理しないで、声をかけられるのを待っていたら」とアドバイスしていたのですが、今回は「ちょっと無理をしても友達を作ってほしい」と思っています。少し勇気を出して近くの人に話しかけてみましょう。きっと友達になれます。今だからこそ、人とのつながりを大切にして、みんなで言葉を交わし合って、楽しい学校生活にしていってください。



疲れを感じたら休養をとるようにしましょう、とすでにお伝えしましたが、休むだけでなく、体と心をリラックスさせ、ねぎらうことを１日の終わりにやってみてください。みなさんは、自分がリラックスできる方法を知っていますか。お風呂にゆっくり入る、顔や目を温タオルで温める、軽いストレッチで体の緊張をほぐす、好きな香りもリラックス効果があります。ぜひこの機会に自分のリラックス法を知っておきましょう。そして「今日もよく頑張りました」と自分に優しく声をかけてから寝てください。この２つは心と体への栄養です。