

大谷口中相談室

内容に関するご質問・お問合せは、
スクールカウンセラー・岩崎まで

2020年
5月③
No.3

相談室だより
こころの窓
《第3号》



学校再開に向けて

こんにちは、スクールカウンセラー・岩崎です。長かった臨時休校もまもなく終わり、学校が再開されます。皆さん、心の準備・体の準備はできていますか？

今年は4月・5月が休校となり、前年度の3月も合わせると、ほぼ3か月間お休みが続いたことになります。夏休みの2倍を超える期間の休みの間に、生活リズムや生活スタイルがかなり乱れてしまった人もいないのではないかと思います。もし、「学校が始まるのか、面倒だな…」とか、「再開されるといろいろ心配…」などと思う方は、これからお伝えすることをぜひ試してみてください。

① 生活リズムを元に戻そう

これだけ長い期間の休みがあり、しかも外出の機会が少ない状態で、生活リズムや生活スタイルを崩さずにいられる人は、実は少数だと思います。まずは**睡眠の時間を見直し、学期中に比べて大幅にずれてしまっている人は、ズレを修正していきましょう。**

手順としては、寝る時間か起きる時間のどちらかを決め、自分に必要な睡眠時間を確保して寝るようにし(自力で起きられない人はアラームなどを利用しましょう)、どちらかが守れるようになったら、もう一方も固定していくのが一般的です。

また、昼寝の習慣などがついてしまっている人は、それをなくすようにするか、ごく短時間(10～20分程度)に調整するようにしましょう。

② 学校の時間割や登校までの流れを思い出そう

皆さんは、学校の校時表を思い出せますか？ 思い出せないという人は、登校時間や始業時間を含め、まずは、学校の時間の流れを確認しましょう。

そのうえで、**何時に起き、何時に朝食を取り、何時に家を出るのかなどを確認し、スケジュール表を作って、実際に動いてみましょう。制服に着替えるのも大事です。**本格的な登校が始まる数日前には、実際に始めてみて、問題なく動けるかどうか確認していくとよいと思います。

③ 教科書や教材を揃えよう

休校期間中に教科書や教材をどこかにやってしまった人はいませんか？ 課題に取り組む際に使ったものはすぐに出せるとは思いますが、あまり使っていなかったものはすぐにみつからない場所にしまって(放って?)あるかもしれません。

これだけの休みでしたから、探し物だけでも相当な時間がかかる可能性があります。**教科ごとに教科書・副教材・道具などをリストアップし、揃えていきましょう。これも心の準備の一つです。**

④ 歩こう、体を動かそう！

部活がなく、外出もままならなかった休校中は、ほとんど運動ができなかったという人も多いのではないのでしょうか。かなり体がなまってしまった人もいます。

でも、登校が始まれば、通学だけでもかなりの距離を歩かなければならない人もいますので、体力の回復は不可欠です。

地道にトレーニングなどを続けていた人はよいですが、そうでない人はぜひ歩くことから始めましょう。**近所でのウォーキングや家の中での階段の昇り降り、ラジオ体操やストレッチでも、体力回復には十分役立ちます。運動不足、体力低下を感じている人は、ぜひ、今日からでも始めましょう！**

⑤ 友達と情報交換しよう、先生に聞こう

課題回収（配布）日などはありましたが、本格的に学校に通うとなると、不安がある人もいるでしょう。そんな人は、ぜひ**友達や仲間と連絡を取り合い、わからないことや心配なことは聞きましょう**。電話やメールでも構いません。お互いに教え合ったり、不安なことを共有したりできるとよいですね。

もちろん、**友達に聞いても解決できなさそうなことは先生に聞きましょう**。持ち物のこと、課題のこと、勉強のことなど、いろいろあると思いますが、聞かずに不安を抱えているよりは、電話でもよいので直接聞いてしまったほうが早くスッキリするはずです。

できるだけ不安や気がかりなことを減らし、楽しく学校に通えるように準備していきましょう！

⑥ 不安が強い人へ・・・ カウンセラーや専門機関を利用しよう

多くの皆さんは、学校が再開されことをうれしく思っているのではないのでしょうか。

でも、その一方で、コロナウイルスについての不安や懸念がまだまだ取り去れないでいる人もいます。コロナウイルスが日本中（世界中）から完全に消滅したわけではないので当然のことです。また、3年生は、進路や受験のこともあるので、先々の心配や焦りなどもあるかと思いますが。

⑤でも書きましたが、不安なことがあれば、まずは身近な人（家族・友達・先生）に聞いてみたり、打ち明けたりするのがよいでしょう。

ただ、**不安が強い人（コロナのことが常に気になってしまう、など）や食欲がない人、また、よく眠れないという人や、何をしようにも力が湧かないなどの症状がある人は、心のケアが必要かもしれません。その場合は、ぜひカウンセラーや専門機関（病院や公的な相談機関）に相談してみましょう**。直接話すことや、出かけていくことに抵抗がある場合は、電話相談でもよいと思います。

なお、**さわやか相談室では、面接はもちろん、電話相談も受け付けています。さわやか相談室（直通電話）に電話していただければ、可能な限り対応いたします。**（SC・岩崎）

さわやか相談室の利用案内

* 電話相談もできます

●学校再開について心配なことや悩みごとがある方は、さわやか相談員またはSCに相談することができます。さわやか相談室（**直通048-887-1150**）まで気軽にご連絡ください。

なお、1学期のSC来校日は以下の通りです。 相談時間 10時30分～16時30分

6月4日（木）、9日（火）、16日（火）、23日（火）、30日（火）

7月7日（火）、14日（火）、21日（火）