



コロナウィルス対策の一環で、例年よりも随分早い3学期の終了となってしまいました。皆さん、元気にお家で過ごされていますか。

春休み・夏休み・冬休みと、長期休暇には慣れっこの皆さんも、今回の急な休みは、卒業式をはじめとした行事が縮小されたり、世の中全体がコロナウィルスを心配する空気だったり、遊園地やコンサート等行きたい所に行けなくなったりで、いつもと勝手が違っているのではないのでしょうか。こんな時はどのように過ごしたら良いのでしょうか？ そこで今回は…

### コロナウィルス流行の今を、「安全に」できれば「有効に」過ごす。



#### キーワードは、そうだ！「こうしよう！」

について、スクールカウンセラーからヒントを挙げてみますから、皆さんぜひ一緒に考えてみてください。そして、元気に新年度を迎えましょう。

#### ① いつもと違うこの状況が「一時的なものである」ことを意識する

世間が心配している、コロナウィルスによるこの状況は、永遠には続きません。必ず収束するでしょう。また、皆さんの周りの大人の中には、経済のことなど深刻な心配に陥っている方がいらっしゃるかもしれませんが、そのことについて皆さんが出来ることは多分限定的です。となれば、自由に行動できない閉塞感に気落ちしたり、落ち着かない気分でいたりすることに、さほど大きな意味はなさそうです。そうだとなれば、いっそこんな今だからこそ、「どうしよう？」と心配や不安を膨らませるのではなく、「こうしよう！」と決めて、長い春の休みをできるだけ有効に過ごしてみるのがよからうと思います。

#### ② 正しく情報把握する。しかしメディアを見過ぎない

まず正しく情報をキャッチすることは大切です。信頼できる情報メディアに触れ、その上で、今自分が何をすべきなのか、何をすれば良いのかを明確にすることは必要ですよね。

でも一方で、コロナウィルスに関するメディアを長く見聞きし続け、そればかりに意識が向くと、逆に不要な不安が煽られ、「どうしよう？」と慌てる気分になりやすくなります。したがって、正しい情報を仕入れ、「こうすればいい！こうしよう！」と決めたら、それ以上の情報メディアへの接触は自制するのが良いでしょう。

#### ③ 健康的な生活様式を保つ

他の長期休暇中と同様ですが、基本として、朝起床する、夜は十分に眠る、食事はしっかり摂る、日中思い切り活動する、といった健康的な生活様式を保ちましょう。また、ネットやゲームのやりすぎは禁物です。ただ…現在、できるだけ人混みを避けたり、濃厚な対人接触を控えたりすることが求められる状況ですから、いつも通りに活動したり、友達や家族と交流・外出を楽しむことは難しいかもしれません。また、身体を動かす機会が少なくなって、ストレスが溜まりやすくなるのも心配です。そこで、以下のように工夫するのはいかがでしょうか。

・屋外で、単独運動、あるいは少人数で空間を保って体を動かす。

清々しい外気の下、独りジョギング、散歩、縄跳びなどを楽しんでみるのはいかがでしょうか。あるいは兄弟、家族と一緒に、キャッチボール、サイクリング、風がなければバドミントンなどするのも楽しそう。

・対人的なつながりを大事にする。

このお休みは、どうしても独りで過ごしやすくなるかもしれません。高校生には独りで過ごす時間も貴重と言えますが、一方、人とつながっていることは精神的な健康、ひいては生活全般の健康に不可欠です。

生の交流に限らず、Line等を通じての対人交流はいつも以上に有効だと思われます。ただし、みなさんよくお分かりかと思いますが、顔が見えない媒体での交流、特に互いに顔を合わせる機会が少ない状況下では、使う言葉をよく選びましょう。あなたの優しさや、相手を想う気分が伝わる伝え方って、どんな言い方でしょうね？

信頼できる相手と話すことも重要です。時間がゆったりと流れている今、普段感じていること、考えていることを言葉にして相手に伝えたり、逆に相手の思いに耳を傾けたりする好機かもしれません。

#### ④ できることなら「逆活用する」

普段から「学校もテレワークならいいのにねえ」と思っている人、多分いらっしゃることでしょう？実際、これだけたくさんの方がネットでやれる時代です。家に居ながらネットを通じて、名授業を見ること、知識を広げること、語学力を上げることなど、かなりやれそうです。

また、描画三昧、読書三昧、筋トレ三昧だって可能です。学校という強制力から離れた状況で、たっぷりある時間を、自律的な試みに注いでみることは、特にあなた達の年代にとって「自分発見」につながりそうです。

## 相談室のご案内

場所 相談室 2階 図書館の近く

相談方法 予約する ・先生に言って予約をしてもらう(養護の先生、担任の先生など、どの先生でも良いです。)・スクールカウンセラー来校時に電話で予約する(学校に電話し、スクールカウンセラー〈大橋〉を呼び出す。

電話相談する 今の時期だけ、電話による相談も受け付けます。

今年度、スクールカウンセラーは、  
3月10日(火)、3月17日(火)、相談室にいます。