

保護者向け

スクールカウンセラーだより

R2. 7. 31

新見南中学校SC 石井 智久

強い雨が続き、蒸し暑い日が多くなってきたことでありますが、疲れが溜まってきた人もいます。みなさんの体調は大丈夫でしょうか。少し前は休校と再開が繰り返され、気持ちの切り替えが大変だったことと思います。県外移動の自粛解除後から再び新型コロナウイルス感染が拡大して、終わりの見えない状況が今も続いています。

多くの学校で、1学期に予定されていた行事が中止や延期になったり、夏休みが短くなったり、部活動の大会が中止になったりして、不完全燃焼でモヤモヤを感じた人等、現状を「おもしろくない」と感じている人が多いのではないかと思います。

人はストレスがかかった時、それぞれの方法で発散します。自分にかかってくるストレスの大きさに応じて、様々な方法で発散していると思います。しかし、今回の新型コロナウイルス感染拡大だけではなく、数年前の西日本豪雨や大地震等、大きな環境の変化があった時、人は自分が意識している以上のストレスを感じていることが多くあります。大きなストレスを感じすぎると壊れてしまうため、過剰に心を守ろうとします。しばらくはその働きで何とか過ごすことができますが、やはり限界があるため、しばらく時間がたってからしんどくなることがあります。それが原因で余裕がなくなり、今までは気にならなかったことや我慢できていたことができなくなったり、なぜか気持ちが落ち着かないということが起こりがちになります。

今回の新型コロナウイルス感染拡大や天災など、大きな事が起こらないことを願いますが、もし起こってしまった時は、「変にテンションが高くなってないかな?」「無理をしていると思うけどどうかな?」と自分の心の様子をよく見てあげて欲しいと思います。これは進学や就職、クラス替えや班替えまで、環境が変わる時にも使える方法です。人それぞれ、感じるストレスは違うので、「班替えくらいでそんなことはない」とは言い切れないのです。繰り返しになりますが、自分の心の様子をよく見てあげてください。疲れていそうだったら、休めてあげることが大切になります。



僕はSCとして小・中・高校に行っていますが、多くの児童・生徒と話をしていると、「仕方ないから」とその場の状況に合わせて我慢強く生活していると思います。逆にニュースで多く目にしますが、大人のほうが我慢せず、わがままな言動をしているなど反省し、みなさんを見習う必要があると感じています。

保護者のみなさん、コロナ休み中のお子様の生活で、大人(親)から見ると望ましくない生活をしている時があったかもしれませんが、子どもなりの我慢強さを素直に認めて、その頑張りを伝えて欲しいと思います。

我慢や諦めを強いられる生活が続くかもしれませんが、一緒に頑張っていきましょう。