

スクールカウンセラーだより No.1

スクールカウンセラー

宮地 啓悟

休校になってから2か月が経過しましたが、今後の先行きが見えない状況が続く中で「親子ともにちょっとしたことでイライラすることが増えた」「子どものゲームやSNSが心配」「この先、登校させて大丈夫なのか…だけど勉強面も心配」「これがいつまで続くのか…ご飯を毎日作るのももう疲れてきた」「近くで感染者が出て真偽不明な情報が出回っている」などといった保護者の方々の声が聞かれることもあります。

ただ、今後について答えが出ない事態が続く中、このような状況が増えるのは異常事態の中での普通の反応でもあります。様々なことに不安や心配・イライラする気持ちが強くなったときには、一度立ち止まって気持ちをリセットすることが大事だと言われています。

①何故イライラするの？

イライラする・不安になるのは、普段と違う状況での正常な反応です。ただ、身体を動かす・行動することよりも頭の中で考える時間が増えると、上記の傾向は更に増えていきます。

また「イライラしてはいけない」と考えてしまうと、「あとで自分を責める」「イライラさせる相手を過剰に責めてしまう」といった悪循環に陥ります。

「最近イライラすることが多い」と感じておられる保護者の方々は是非、自分自身の心のケアを優先されてください。

②心掛けると良いこと

不安が強い場合には…無理のない範囲で普段の生活（睡眠・食事・家事）を継続、人とながって気持ちを話す時間を作りましょう

イライラが気になる場合…きつい時には手を抜いても良い（時には怠けモードでも十分）と考えて、何もしない時間を少し作ってみる。少しでも自然に触れる（空や星を見る・花を観る・川沿いを散歩）、好きなことをする時間を増やす、料理はtake outを使う、などです。

何か心配なことがございましたら些細なことでも遠慮なく相談してください。

③相談したいことがあったら…

担任の先生、保健室の先生を通してスクールカウンセラーの面接予約をしてください。急用が入ったら日時を再調整できます。

④スクールカウンセラーって？

今年度から富合中学校校区に来させて頂いています。宮地啓悟（みやじけいご）と申します。どうぞ宜しくお願い致します。