

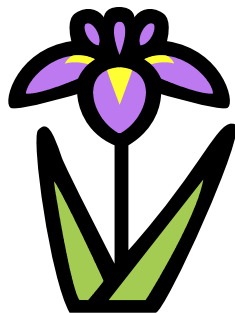
スクールカウンセラーからのおたより

突然の長い休校。いつもだったらゴールデンウィークは楽しみだったし、目標の大会でいそがしかったのに。毎日不安なニュースが流れ、感染もこわい、感染源になるのもこわい。どう過ごしたらいいのか、身体があっちこっちが不調な気もするし、どうしようもなくイライラしてくるし、あせってしまう。新学期はいつ始まるのか、始まったらどんな生活が待っているのか。そんな考え事が次々にわいてきて頭がいっぱいになってしまうこともあるでしょう。

そんな時は、一度ゆっくり息を吐き出して、「私は今」と言葉にしてみてください。「私は」と主語をつけ、「今」と時を限定することで、考えが先へ先へと滑っていくことを止めます。ほかの人がどうしているかではなく「私は」、この先ではなく「今」、することは何？できることは何？思いついたことを1つだけ、まず片付けてみましょう。すんだらまた、ゆっくり息を吐き出して「私は今」と考えてみる。あわてないで1つずつ、「今」自分がすることを思いつき、行動してみませんか？

しなきゃと思っていることに1つ手をつけること、実際に身体を動かすことで、気持ちはとても落ち着いてきます。急がば回れです。このかけ声は、あれこれ迷っている時にも役に立ちますよ。はい、ゆっくり息を吐き出してから、「私は今、何をする？」「私は今何ができる？」

人間は弱いけれど、でも知恵を持っています。感染症との長い戦いでも、ちゃんと折り合う方法を見つけています。もう少し待ちましょう。何でもない毎日が間もなく始まりますよ。



スクールカウンセラーより