



令和2年5月1日 伊勢崎商業高等学校  
スクールカウンセラー 小池 順子

# 教育相談だより



SCの小池順子です。休校が続いていますが、どんな風に過ごしながらいますか？

1年生は学校の様子もわからないまま、2,3年生はこれからの進路もある中、総体や各大会が中止になってしまったことも…。頑張ってきたのに、こんな1年にしよう、こんな自分で過ごそうと思っていたのに…と、長引く状況にどう気持ちを据えればよいのかという状態にいると思います。

## どうなるのかな？ 他の人はどうしているのかな？

よくわからない、不安や心配な気持ちがある時は、他の人は上手くいっているように見えて、取り残された感じがしたり、他の人をずるいと感じたり、自分のことがダメなように感じてしまうことがあります。今はお互い会えず、コロナウイルスで経済情勢も見通しが立たず、目に見えにくい、実感しにくいことが起こっているのが余計です。でも日本中、世界中、みんな同じことに直面しており、ストップしたままの条件も同じです。

## 学校はいつ再開されるのかな？ でもいつか学校はスタートします。

学校、先生方は、その時にちゃんと動き出せるように準備をしてくれています。今できることを提供してくれています。今は力温存の時です。スタート時期がきたら動き出せるように、生活リズムを整えておくこと、体力を維持しておくことがとても大事になります。

## 1日をどう使うか、5月をどう過ごすか、自分をプロデュース！！

休校最初の1ヶ月は、これまでの学校疲れもあり、起床就寝が遅くなった人、自由な時間が嬉しくて好きなことをたくさんした人、勉強に励んだ人もいます。

2ヶ月経った今はどうですか？ペースはつかめてきましたか？外出制限もあり、先がわからず、気持ち的に疲れてきた人、集中できない、早く起きられない、やることがないように感じる人…。

まずは生活リズムを整えていきましょう。夜は遅くならず、午前中に起きる。顔を洗う、着替える、食事を摂る、身体を動かす、課題をする、好きなこともする、お風呂に入る、寝る。太陽を浴び、時間を意識して過ごすようにしましょう。きちんと頑張ってきた人もいます。OKです。自分を追い込み過ぎず、気分転換や休息、バランスよく過ごすように注意しましょう。

TV、ゲーム、ネット、コロナ情報に疲れてしまうことも。メディアと離れる時間を持ちましょう。

〔相談日〕 5月18日(月)、29日(金) **電話で話せます。**



- \* 担任、部活顧問、教育相談係(清水先生、宇津木先生、神尾先生)、養護教諭、どの先生でも構いません。学校に連絡をして予約を入れて下さい。
- \* 相談内容についての秘密、プライバシーは守られます。



家庭で過ごす時間が長くなっています。家族との関係、家族の健康状態や経済事情など、気になることや心配、気持ち的にしんどい時もあると思います。よかったら話しましょう。

