

スクールカウンセラーだより (No.1)

今年度もよろしくお願ひします



皆さん、こんにちは。今年度も附属中学校のスクールカウンセラーとしてお伺いすることになりました。よろしくお願ひします。

新年度がスタートして3週間がたとうとしていますが、新しい環境にはもう慣れましたか？ 新型コロナウイルスの感染拡大はまだまだ続いています、これまで延期や中止となっていたいろいろなイベントや行事が、十分な予防対策を取りながらの開催が検討されていることを、うれしく思っている人も多いのではないのでしょうか。

皆さんが、今年度も感染予防を続けながら、楽しく元気な学校生活を過ごせるようにと願っています。

心の疲れを感じたら・・・

あたたかい日差しが降りそそいで、心がはずむ陽気になりましたが、国内では新型コロナウイルスの感染拡大が続いている一方、国外に目を向けると、悲惨な戦争のニュースが次々と流れてくる中、なんとなく気持ちが沈んでいる人はいないでしょうか？

最近「共感疲労」という言葉をよく聞くようになりました。もともとは医療や介護で働く人たちが、患者さんやお年寄りの世話をしているうちに、自分も苦しくなって疲れてしまう現象を表す言葉ですが、今、それが日々の暗いニュースを見聞きしているうちに、心配や恐怖の気持ちになったり、現実を受け止めることが難しくなったり、自分はこんなにつらいのに他の人はなぜ平気なのだろうかと、自分あるいは他者を責めたりしてしまうこともあります。心が疲れたと思ったら、刺激のある映像や報道から離れて過ごしたり、避難している人に対して自分は何ができるかを考えたりして、できることからやってみるのもよいのですが、何より重要なことは、自分の心と体を大事にして生活することだそうです。



(引用・参考：NHKニュース解説 竹田 忠解説委員のコラムより)

つらい、苦しい、きついと感じたら一人で悩まずに、自分が話を聞いてもらいたい人に話してみましよう。きっと心が少し軽くなると思います。問題や悩みを解決する前に、まずこれまで背負ってきた重い心の荷物をいったん下ろして心身を身軽にしてから、問題や悩みを改めて考えてみることをお勧めします。SCも、皆さんが少しでもつらい気持ちがらくになるようなお手伝いをしたいと思っています。もちろん、重い話ばかりではなく普段の何気ない話でも、なんでもO.K.です。相談室を身近なものとしてどんどん利用してください。

カウンセリングの時間が、生徒の皆さんや先生、そして保護者の皆様にとって居心地のよいリフレッシュタイムになればうれしいです。



★ 相談日や時間については、養護教諭の伊藤晃子先生におたずねください。