

# スクールカウンセラーだより (No.2)

スクールカウンセラー(SC) わた なべ あき こ 渡部 明子

こんにちは。今年の夏休み、皆さんはどのように過ごしましたか？  
新型コロナウイルス感染者数の増加、猛暑、大雨など、厳しい社会状況や過酷な自然現象に直面することがいろいろとありましたが、感染対策のための規制や制限がある中、夏祭りやイベントの開催に胸を躍らせた人もいる一方で、感染の脅威に接し、我慢を強いられた人も多かったのではないのでしょうか。

これから秋の訪れとともに、さわやかで過ごしやすい季節（・・・になるはずですが、）を迎え、心身共に健康で、いろいろなことにチャレンジして、楽しむことができるようにと願っています。



## 夏休み明け、「登校が辛い」と感じるの、自分だけ？

長い休暇の後、以前の生活時間に戻して活動することが難しかったり、学校に行くのがつらいと感じたりするのは、決して特別なことではありません。

休み明けに登校が困難になる理由はいろいろと考えられますが、大別すると、1) 休み前はかなり無理をして頑張ってきた結果、息切れ・エネルギー切れになってしまった。

2) 夏休みに勉強や部活から少し距離を置いたことで、これまでの頑張り・緊張・苦痛や負担に気づいてしまった。3) 休み前の学校中心の生活リズムが、夜更かしや朝寝坊などによって大きく変化して、再び学校モードに戻すことが困難となり、「朝起きられない」

「夜眠れない」「体調が悪い」状態になってしまった。4) 宿題や課題が終わっていない  
休み明けに実施されるテストの勉強ができていないため、学力などに自信がなくなった。

5) 2学期からの学校生活や行事、あるいはいったんリセットされた人間関係に不安を感じている、などの理由から学校に行きづらくなることもあるようです。



では、休み明けに登校が困難だと感じたら、どのように対処したらよいのでしょうか？

まず第一に、体調がすぐれない場合は、医療機関で診察を受けましょう。生活リズムの乱れや心の不調が原因となっていることもあります。ほかの病気の可能性も考えられるため、まず原因を特定することが重要です。その結果「体はどこも悪くない」と診断されたら、ストレスなど心の不調によるものかもしれないと考えて、心の声に耳を傾けましょう。「今の自分の体と心はどういう状態なのか」「心のエネルギーは現在どのくらいあるのか」「自分はどうしたいのか」「今の自分にできることはどんなことか」など、心身の状態をじっくりと振り返り、それを書き留めたり、誰かに聞いてもらったりすることによって、不調の程度や解決方法を探りながら、焦らずに自分に合ったペースで生活リズムを整えていくことをお勧めします。SCもお手伝いしますので、ぜひ話してみてください。

(引用・参考：不登校解決ブログ(不登校支援センター)より)

※保護者の皆様へ：お子様に関してご心配なことや気になること、家庭での様子、家族や学校との関わり方についてなど、お気軽にご相談ください。守秘義務は厳守いたします。

★ 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。