



相談室だより 9月号

我孫子市立湖北中学校 相談室

2021年9月13日発行



2学期が始まって10日ほどたちました。前回のおたよりでは、睡眠が心の健康にも大切であるという話をしましたが、夏休み中も規則正しい生活が送れたでしょうか。ついつい夜ふかしをして、睡眠不足になってしまったという人がいたら、今のうちに生活リズムを整えましょう。

さて、残念ながら、またコロナウイルスの感染が拡大し、千葉県にも緊急事態宣言が出されました。すでに部活動が制限されていますが、今後、学校生活にもいろいろな影響が出てくる可能性があります。みなさんは、今、どんな気持ちでそのことを受け止めているでしょうか。

どんなに感染が広がっても、みなさんが気をつけることは変わりません。手洗い・うがいをしっかりする、人と一緒に生活するときはマスクを正しくつける、ソーシャルディスタンスを保つなど、この1年間やってきたことをこれからも続けることです。そして、もうひとつ大切なことは、心にコロナウイルスを感染させないことです。今、広がっているコロナウイルスのタイプはとても感染が広がりやすく、もしかすると今まで以上にみなさんの身近な人がかかったり、みなさん自身がかかったりすることが出てくるかもしれません。そのため、もし自分がかかったらと不安に感じるのは当然ですが、みなさんが戦うべき相手はコロナウイルスそのものです。学校を休んだ仲間、感染したかもしれない仲間、家族が感染した仲間、家族の方が医療にかかわる仕事をしている仲間に対して、「もしかしてコロナなんじゃないの?」「うつるかもしれないから近づかないでよ。」など、自分では軽い気持ちで言ったつもりでも、その言葉に傷つく人がいるということを忘れないでほしいと思います。不安や恐怖は、笑顔があるところが苦手です。「大丈夫?」「待っていたよ。」などお互いのことを思いやる言葉で学校の中を満たしましょう。

もし、コロナウイルスに対して不安を感じている、生活の変化に戸惑いを感じている、仲間の何気ない言葉で悲しい気持ちになったという人がいたら、1人で抱えこまずに、ぜひ気軽に相談室に話しに来てください。

●9月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
13	14	15	16	17	18	19
○	○	○				
20	21	22	23	24	25	26
	○	○		◎		
27	28	29				
○	○	○				

◎…中里スクールカウンセラー ○…中島相談員

●10月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				◎		
4	5	6	7	8	9	10
○	○			◎		
11	12	13	14	15	16	17
○	○	○		◎		
18	19	20	21	22	23	24
○	○	○				
25	26	27	28	29	30	31
○	○	○		◎		