



目談室だより 9月号

野田市立東部中学校 相談室



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、規則正しい生活が送れているでしょうか。家にいることが増えると、ついつい夜ふかしになりがちですが、夏休み中の生活をふり返って、睡眠不足が続いているという人がいたら、今のうちに生活リズムを整えましょう。

さて、またコロナウイルスの感染が急拡大し、千葉県にも8月2日から緊急事態宣言が出されています。そして、野田市では9月2日～12日まで臨時休校となりました。今後も、みなさんの生活にいろいろな影響が出てくるかもしれません。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、もし自分や身近な人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。感染したり、体調が悪かったりして学校を休んだ仲間、家族の方が感染した仲間、家族の方が医療にかかわる仕事をしている仲間などに対して、「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。休校中でも、もし不安なことがあったら、相談を受け付けますので、遠慮せずに学校に連絡をください。

●相談室の利用方法●

相談を希望する人は、担任の先生や養護教諭の相川先生に申し込んでください。また、スクールカウンセラーに、直接声をかけて申し込むこともできます。

●相談室開室予定●

9月 13日(月)、22日(水)、27日(月)

10月 4日(月)、13日(水) 18日(月)、25日(月)

※状況によっては、開室日が変更になることがあります。相談を希望するときは、あらかじめ先生方にスクールカウンセラーが来る日を確認するようにしてください。