

スクールカウンセラーだより

みなさん、はじめまして。この春から津久井高校のスクールカウンセラー（SC）になった中村哲朗です。高校は通算6校目になりましたが、津久井高校のことはよく分かっておりません。そのため毎回の勤務を通して、そこで出会う人や初めて経験することから一つ一つのことを理解して学んで行こうと思います。みなさん、どうぞよろしくお願ひします。



●新型コロナウイルスによる休校中に起こりやすい気持ちについて

夜、ねむれない・・・朝起きてもぼんやりする・・・昼頃に起きてしまっている・・・。食欲がない・・・たくさん食べてしまう・・・ダラダラ食べてしまう・・・。やる気が起きない・・・課題があるのに後回し・・・外に出るとウイルスにうつってしまう・・・人混みが怖い・・・つり革や手すりを触りたくない・・・誰かと遊びたい・・・。メディアはコロナウイルスで騒ぎすぎ・・・平和ボケしてる・・・孤独感・・・親や兄弟がイライラしている・・・家の中の雰囲気がよくない・・・。外出して思いっきり運動したい・・・買い物にいきたい・・・。腹痛、頭痛・・・疲れる・・・。

これらの気持ちのほとんどは、休校期間中に私の中を駆けめぐっていった一瞬の気持ちたちです。そして、このような気持ちは…現在の緊急事態・・・これまでに人類が無くわしたことの無い状況においては…一時的に起こってもあたり前なことです。

●対応のヒントについて

- ・学校再開が近づくにつれて、それに合わせて起きる時間・寝る時間を調整するとともに食事の時間も含めてスケジュールをたてて行動する。
- ・学校の課題を含めて、課題に取り組む時間と休憩時間を決めて過ごす。
- ・TVやSNSなどを見る時間を決めて過ごす。
- ・天気のいい日は、必ずカーテン等をあけて太陽光を部屋に入れたり、家族と相談して買い物に行く際に散歩を組み込んだりする。
- ・長時間やっても疲れない一人で打ち込める（ぼっとうできる）作業を見つける（手芸・料理・音楽鑑賞・映画鑑賞・読書・筋トレ・塗り絵・ウォーキング・イラストなど）・・・など



○自己紹介：中村哲朗 臨床心理士 最近深夜に目が覚めて「映像研には手を出すな！」というドラマを見てハマりました。…10年前に買って『ちょっと何言ってるかわからない』状態だった何冊もの本たちの言っていることがようやく分かるようになりました。…これまで足を運んだことのなかった自宅の裏にあるドラッグストアのポテンシャルに気づかされました。・・・髪にするに、このような状況を我慢するのか活用するのは、自分自身と周囲の人のサポートだったりするものです。・・・そのようなお手伝いをみなさんに行えたらと私は願っております。