

# 教育相談便り vol. 3 (2020.6.3)

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの岡みゆきです。  
全国的に緊急事態宣言が解除され、学校も再開することができました。夏服姿の皆さんとすれ違うと、ああやっと日常が戻ってきたなと実感します。生活も時間の進み方も大きく変わったので、最初はきつく感じるかもしれません。

皆さんはこの2か月をどのように過ごしましたか。勉強するにしろ、趣味や娯楽など好きなことをするにしろ、なんとなく足踏み状態とかどこか物足りなくて満足できなかった人もいるでしょう。朝いつ起きて、ご飯を食べ、一日何をして過ごすかという生活の時間を自分で決めたのも久しぶりのことだったかもしれません。きちんと規則正しく過ごした人も、揺るぎたるぎで過ごした人も、自分の思いのままに過ごすことを結構心地よく感じた人もいるでしょう。

私は今回の新型コロナウイルス感染症による影響の中で一つよかったことは、皆さんに時間が戻ったことだと思っています。もちろん失ったものもたくさんあります。当たり前前の生活もできませんでした。できたはずのこと、予定していた多くの行事も中止や延期となりました。それでも皆さんに与えられた一人の時間は大変貴重なものでした。

思いもよらない自然の力や偶然起きたアクシデントによって、私たちは大きな試練に出会ってしまうことがあります。それは突然目の前に現れて、私たちが進もうとしていた道にストップをかけるので、私たちは立ち止まったりうずくまったりするしかできなくなります。しかし、このようなときは社会や人の考え方が大きく変わるチャンスです。何より皆さんの頭の中には、前提を前提としない柔軟な受け止め方が体験として刷り込まれたかもしれないのです。学校の再開とともに、元の生活にそのまま戻るのではなく、一人一人の新しい歩みを始めてほしいと願っています。

カウンセリングは、慣れ親しんで当たり前になっているものの見方や考え方をほぐして、より自分らしく環境に適応して生きるための心のストレッチのようなものです。一人ででもできますが、もし話してみたいと思う人がいれば相談室を訪ねてください。

(スクールカウンセラー 岡みゆき 先生より)

## スクールカウンセラー 来校予定日

回数	実施日	実施時刻
7	6月4日(木)	13:00~18:00
8	6月11日(木)	13:00~18:00
9	6月18日(木)	13:00~17:00
10	6月25日(木)	13:00~17:00
11	7月2日(木)	13:00~17:00
12	7月9日(木)	13:00~18:00
13	7月16日(木)	13:00~18:00
14	7月30日(木)	13:00~18:00



予約の必要があります。希望される方はクラス担任・教育相談担当職員・保健室までご連絡ください。  
生徒の皆さんは、原則昼休みか放課後に入ります。保護者の方はできるだけ授業時間中をご利用ください。