

カウンセリングだより

スクールカウンセラー 伊藤菜穂美

学校が休みのあいだの家での過ごし方

学校の休みが長くなって、お友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちがいそしくなり、イライラすることがあります。そうならないために、以下のことに気をつけましょう。

- ① きそく正しい生活をしましょう。
夜はしっかり眠り、食事は、毎日3食バランスよく食べましょう。
- ② 新型コロナウイルスにかんするテレビやネットをみて、気持ちがしんどくなるなら、あまり見ないようにしましょう。
- ③ スマホやゲーム、パソコンを使う時間を考えよう。
インターネット、ゲーム、動画を見る時間をふやしすぎないようにしましょう。1日のうち、使ってもいい時間をおうちの人といっしょに考えて計画を立てましょう。
- ④ 気持ちがしんどくなったら、家族や学校の先生などにそうだんしてみましょう。
気持ちがしんどくなると、次のような症状が出ることもあるかもしれませんが、これはおかしなことではなく、ふだんの生活がもどってくれば、自然になくなるのがほとんどです。
甘えなくなる・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・おねしょをしてしまう
イライラする・怒りっぽくなる・兄弟げんかがふえる
長くつづくときや心配なとき、こまったときは、家族や学校の先生など、話しやすい大人にそうだんしてみましょう。
- ⑤ いじめをしないようにしましょう。
たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいはみぢかな人、感染した人のちりょうやよぼうをがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、きずつけるようなことを言ったりしたりするのはやめましょう。たとえば、「ウイルスにかかっている」「ウイルスがつる」などと言ってからかう、のけ者にするなどです。もし、そのようなばめんを見かけたら家族や学校の先生など、話しやすい大人にそうだんしてください。

みなさんは、「はやく学校に行きたい」という気持ちをおさえて、ウイルスがひろがるのをふせいでくれています。これはとても大切なことで、みなさんのがんばりのおかげで感染者もへってきています。学校で元気なすがたをみられるのを楽しみにしています。

もし、こまっていることがあれば、一人でなやまずに、スクールカウンセリングにそうだんに来ててくださいね。