

3月中旬ですね...

スクールカウンセラー
丸田知明

突然の休業が始まってから、10日あまりたちました。生活が変わってしまうような突然の出来事は、どんなことであってもストレスになりやすいものです。

- ① 学校が休業になると初めて知った時、みなさんはどう思いましたか？



2月28日、私が勤務している小学校で「やったーラッキー」「楽しみ！」なんて声が聞かれました。

- ② みなさんは、今はどんな気持ちですか？
③ そろそろなんとなく、(少しだけ)学校へ行きたくなっていますか？

平日は毎日登校していたのに、それが急になるとペースが乱れた感じを実感している人もいます。先生方の中にもみなさんがいない状況に、違和感を覚えておられる方も多いと思います。人間は、社会に依存して生きています。学校という社会へ行ってはいけない、なんてびっくりですよ。

- ④ 改めて考えてみてください、あなたにとって学校って何ですか？

世の中では、この急なお休みをどう過ごすかに注目が集まっていますが、大切なことは、“学校へどう戻るか”“もう一度学校生活へ自分のペースを合わせられるか”です。このお休みも、いつかは終わります。その時のために、“登校するイメージを自分の中でもって”おきましょう。

- ⑤ 登校する日には、何時に起きますか？制服、カバンはどこにありますか？

人間は、習慣により安心し、安定します。しかし、ずっと家で過ごすことが習慣化してしまうと、その後が心配です。そこで大切なのが、まず“会話”です。

- ⑥ 1日に少なくとも一回は、誰かの声を聞いて会話をしていますか？

会話により、人は社会性の維持をしています。人とのつながりを保ち続ける、ということです。次に提案したいのは、2~3日に一回でもいいので“普段あまりしないことをしましょう”。普段あまりしないことは、人によって違うと思いますが、時間があるこんな時には挑戦しやすいです。料理、おばあちゃんの肩もみ、久しぶりのトランプ、利き手じゃない方で箸を持ち一食食べる等等など。ほぼずっと家にいる生活の中に、ルーティーンではない、いつもと違った行動を入れることで、やがて来る次の行動を起こしやすくなります。



(by 心理学)