



スクールカウンセラー ^{むかひ} 迎 美保 (臨床心理士・公認心理師)

学校再開もいよいよ見えてきました。本当に長かったですね。勉強のこと、お子さんの生活リズムのこと、在宅ワークとの両立に悩んだ方もおられることと思います。もちろん元通りの生活にすぐに戻れるわけではありませんが、まずはお子さんの日常が取り戻せるまでの第一歩前進を喜びたいと思います。

今回のコロナ禍が始まってから、既に90日以上経っています。私たちは、常に不安と戦ってきました。それは我々の誰もが経験したことのない、先の見えない日々でした。不安というのは正体がわかれば、それと折り合いをつける方法を探すこともできます。しかし、今度のCOVID-19（コロナウイルス）については、医療関係者や政治家ですら、正確な予測を立てることができない事態です。何を心配して、何を用意すればよいのか分からず、備えようもないので、ただ不安に耐えなくてはいけませんでした。もっとも、小学生の親御さんたちは、不安を感じる暇すらなく、やらなくてはいけないことに追われ続けたかもしれません。

先に書いた、何となくやる気や元気が出ない、だるい、などといった状況は、緊張状態が続いた後に起きやすいことが知られています。自分でも気が付かないうちに、子どもや家族を守ろうとしてずっと張り詰めていた気持ちで、「もう疲れたよ」とサインを出しているのです。いわゆる「気が緩む」というのは、そういうことを指しています。けれども「緩む」というのは人間の心身にとって必要なことでもあるのです。

では、そういう状態に対して具体的にどうすれば良いのでしょうか？

まず一番に言えることは、「無理に元気を出そうとしない」ということです。家事も、できる限り手抜きをしたり、「早く元気にならなくてはいけません」とエンジンをかけ過ぎないことです。のんびり療法とでも言いましょうか。周りに調子が悪いことを伝え、いつものことを、いつもの倍時間をかけるのもいいです。通常、心が安まれば、忘れた頃にまた元気は回復してきます。長引くようでしたら、自治体相談窓口やかかりつけ医などの専門家に御相談ください。

頑張った自分を、自分自身が認めてあげる！まずはこれが一番大切な事です。

スクールカウンセラーによる☎電話相談 03-3390-3146 (直通)

- ◆お子様の御様子、子育てについて、など、学習以外の件でお子様に関して相談したいという場合は、当面はお電話でお話させていただきます。
- ◆相談の申し込みは、留守番電話を残していただくか、担任、または副校長まで御連絡ください。
勤務日（6月は毎週火曜日）にカウンセラーから折り返させていただきます。
- ◆御相談の内容は、相談された方の許可なく他者に伝えることはありませんが、緊急性が高い、もしくはより手厚い支援が必要とカウンセラーが判断した場合は、御相談の上で自治体や医療機関などの利用をお勧めすることもあります。