



相談室だより

2020年7月8日発行

7月号



夏休みは短い…先取りしちゃった…

6月からようやく学校がスタートし、そしてもう少しで夏休みを迎えようとしています。この間、1カ月半くらいですが、梅雨のジメジメとした天気が身体の疲れを加速し、晴れ間が少ないことでうつうつとした気持ちになって…早くもグッタリ…休みたい…起き上がれない…と日々感じてはいないでしょうか。

「夏休みになったら!!!」

何しよう、どこに行こう、思いっきりバイトして、泳ぎにも行きたい…と夢を描こう…♪
ストップ!!!

こここのところ、東京では毎日の感染者が100人を超えています。「第二波は必ずやってくる」と予言され、政府が「Go to」と経済活性化のための政策を打ち出し、国民に「旅行に行こう!」「補助金を出すよ!」といくら呼び掛けても、それに応じて良いかどうかの判断もつきかねるし、さらに九州での豪雨の被害を日々目の当たりにして、夏休みに何しよう…と考えることさえ、かなり厳しいように思えてしまいます。

そして、予定表を見てみましょう。

夏休み…短いんです…3週間もありません…そう、先取りしちゃったというか、結果的にそうになってしまって、今年度のカリキュラムを何とかこなすために、みなさんの学校での学習保証をするために…という現実が、ドド〜んと立ちはだかってしまうのです。ふうう。

私も日々思うことですが、ここはしっかりと「現実」を受け容れていくことだと思えます。いつもと違うけれど、良いか悪いかと言われれば「悪い」「嫌だ」と応えたくなるけれど、やっぱりこのご時世、今の流れに乗っていくことが大切なのかな、って思えます。目の前のしなければいけないことに、淡々と取り組んでいくこと、それが気持ちの波風を最小限にしていくやり方なのかな、って思えます。

大きな波も自分の気持ち・考え方次第で、平穏な海面に、さざ波程度に抑えられます。

そう、さざ波モードでね。

学生相談室カウンセラー 高橋千香子

*8月はお休みです。9月は2日から開室です。

○ 利用の仕方：原則、予約制です。

* ですが、毎週水曜日の昼休み（11：30～12：15）と放課後（14：45～16：00）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、その場でお話を伺います。

* そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。

○ 先生に「相談したいです」と、声をかけてみて下さい。

○ 利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時

○ 相談室の場所：校長室のお隣にあります。