

スクールカウンセラーだより 4月号②

～緊急事態宣言中の過ごし方～

令和3年4月

スクールカウンセラー 増田

少しずつ新年度の生活に慣れてきたところでの緊急事態宣言により、様々な予定が変わり戸惑っている人も多いと思います。不安になったり、なんだかイライラしたりということもあるかもしれません。今回はゴールデンウィークもあり家で過ごす時間が増えるため、生活リズムについて工夫してほしいと思います。

昨年度、一斉休校が終わった後、皆さんからこのような言葉が聞かれました。

休校期間中、急に生活が変わってしまっただうしたらいいかわからない。とりあえずスマホ…  
→気が付いたら昼夜逆転してしまい、学校が再開してからも朝起きられません



今のうちに頑張ろうと思って毎日部屋にこもって10時間以上勉強  
→体もこころも疲れてしまい、もう何もしたくありません



「そういえば、自分もこんな感じだったかも」と思い当たることはありませんか？昨年春の緊急事態宣言の時と状況が異なるところもありますが、緊急事態宣言解除後にスムーズに学校生活に戻れるよう勉強、休息、趣味の時間などのバランスに気をつけて、以下のポイントを参考に過ごしてください。

☆過ごし方のポイント☆

- ・生活リズムを工夫する（朝遅くまで寝すぎない、夜中まで起きていないなど）
- ・勉強の時間だけでなく、体を動かす時間やリラックスできる時間も作る
- ・スマホやゲームの使い方に気をつける（使いすぎないように時間を決めるなど）
- ・心配なことや不安なことは我慢せずに相談する

1学期のカウンセリングルームの開室日に変更はありませんので、困ったこと、気になることがある時は気軽にスクールカウンセラーに相談に来てください。

開室日…5月：15日（土）、18日、25日

6月：1日、8日、15日、22日、29日

7月：6日、13日、20日