在校生および新入生の皆さんへ

キャリア・カウンセラー通信 令和2年度 第1号 「『今』、『ここ』を大切に」

在校生そして新入生の皆さん、毎日どのように過ごしていますか。進路指導部キャリア・カウンセラーの桜井です。今日から定期的に、進路やキャリアに関する情報を発信したいと考えています。理由は、自宅で不安な日々を過ごしている皆さんに、知ることによって少しでも前向きな気持ちになっていただけたらと思ったからです。3年次生はもちろんですが、1・2年次の生徒にもぜひ知っていただきたい情報を、この場でお伝えできたらと思います。

今回は、『今』、『ここ』を大切に」をテーマにお話しさせてください。今日お話しする内容は、「国立成育医療研究センターこころの診療部」作成資料を参考にしています。

新型コロナウイルスの感染拡大により、自宅学習期間が開始されすでに1カ月半以上が経過しています。特に「緊急事態宣言」が出されてからは、お店の休業や営業時間短縮、外出自粛要請など日常生活に関するさまざまな制約が始まり、世の中が緊急事態であることを、より身近に感じられるようになったと思います。今懸念されているのが、みなさんの心の健康です。進路やキャリアについて考える前に今回は心の健康に関する情報提供をしたいと思います。はじめに、今の皆さんの生活は、大きなストレスに直面していることをまずは自覚してください。例えば、新型コロナウイルスに関する情報が毎日入ってきます。休校期間も長くなる中での外出自粛要請や、これまで身近で当たり前に行われていたさまざまな行事などが次々と中止されています。これだけの事態に直面すると、いつもと違う気持ちを感じることや体調の変化があっても不思議ではありません。これらの変化は自分を守るためのこころの防衛機能と言われていますが、放っておくと悪くなることもあります。そこで、心の健康を守るためにいくつか取り組んでもらいたいことがあります。まずは「日常を維持する」ということです。具体的には、いつもと同じ時間に起き、学校に通う日と同じように勉強をし、いつもと同じ時間に寝るということです。そう言われてもなかなか難しいと感じる人は、まず無理なく実現できる一日の予定を立てることから始めてみてください。

次に自分に合ったリラックス法を見つけてください。例えば、おしゃべり、軽い運動、読書、音楽鑑賞、深呼吸、筋弛緩法など、疲れを感じたときや気分が優れないときに試してみてください。

そして、何より大事なのが、人との絆を大切にすることです。家族以外にも、みなさんのことを受け止めてくれる存在である友達、先生、祖父母やいとこなどの親戚、部活動の仲間、近所でお世話になっている人などと、電話やメールやSNSなどで連絡がとれる関係があると、定期的に話を聞いてもらうことできっと気持ちが楽になると思います。

それでも、心の安心・安全が確保されていないと感じた時には、例えば「24時間子供SOSダイヤル」や「チャイルドライン」など高校生を対象にしたさまざまな相談機関もあります。一人で抱え込まず早めに専門家へ相談してみてください。

自分一人で過ごす時間が長くなると、過去を思い出して自分を責めることや、これからの未来に対する不安な点を見つけていろいろと考えてしまうことがあるようです。まずは「今」、「ここ」で起きていることを一度振り返り、自分自身が心身共に健康な暮らしを続けるために何ができるかを考えてみてください。

次回は、コロナウイルス感染拡大に対して、上級学校入試がどう対応しようとしているのか、情報提供をしたいと考えています。