



広島市立舟入高等学校

スクールカウンセラー便り

令和2年度・春号

学校が休みになることが決まりました。緊迫感のあるニュースが、毎日報道されていますね。こんな時こそ「今は自分にできることを粛々とやる」ことが大切なように思います。まずは基本的な感染症対策。そして、学習や趣味などを「気分良く」自宅できるように工夫することなどが「今の自分にできること」なのでしょう。

不安感「わからない」「予測できない」という気持ちが強まることで、**自分の中から創り出される**ように思います。「世界中に拡がるかも」とか「日本経済は大丈夫？」といった壮大なテーマは、独りで考えていくうちに不安感を強めてしまうことになりかねません。また、今回の感染症に限らず「あの人は私のことをどう思っているのだろう」とか、「あの人は私のことを嫌いなのかもしれない」といったテーマも、自分ではどうしようもできません。「**あの人の心は、あの人にしかわからない**」と思うのです。

「結論は他者が握っている」ことは、どんなに悩んでもわかりません。同じように「結論はウィルスが握っている」ことも予測ができないので、専門家にお任せすることなのでしょう。その専門家の方々が「自分は感染しているかもしれない、と考えて行動するように」と警告し、具体的な行動例を示してくれています。**自分たちにも、できることがある**ということです。

結論が出ないテーマに心を揺さぶられるよりも、今の自分にできることを意識すれば、心穏やかな日々が過ごせるのかもしれませんがね。皆さんは、どう思いますか？

- <予約> 保健室あてに電話をして希望日時を相談し、予約をとってください
保護者の方も大歓迎です。生徒の皆さんは、学校が始まったら
直接、保健室で予約をとることができます
TEL082-232-1275 養護教諭 宮本先生・蔭井先生あて
- <場所> 中央棟一階、保健室隣のカウンセリングルームにて
- <時間> 基本的に約 50 分間。希望時間帯を養護教諭にお伝えください
- <日程> 基本的に金曜日、もしくは火曜日(予約時にご確認ください)

- ◇4月 10日(金)・17日(金)・24日(金)
- ◇5月 8日(金)・15日(金)・19日(火)・22日(金)・29日(金)
- ◇6月 2日(火)・5日(金)・12日(金)・16日(火)・19日(金)・23日(火)・
26日(金)

スクールカウンセラー 横目紀子

