

ゆ～る～む your room

だより 2020.5.14

東村山市立東村山第二中学校 相談室（ゆ～る～む） スクールカウンセラー 池上雅子

生徒の皆さんへ

連休明けに、元気な皆さんにお目に掛かれるのを楽しみにしていたのですが、楽しみが先送りされて、少し気持ちを立て直すのが大変です。皆さんはどうか？



新型コロナウイルス感染症について、報道などを見聞きする機会も時間も増えて、不安になった人も多かったのではないですか。

報道は少し落ち着いてきたようですが、今も不安だと思っている人もいます。

私達は、私達にできることを丁寧にすること（うがい・手洗い・マスク・ソーシャルディスタンスの保持・外出の自粛などを上手にすること）で、予防ができ、自分や周囲の安心や安全を守っていきます。

毎日のように会えていた友達や先生が近くにいない時間が長くなっていることも、いろいろな気持ちの確かめができなくて、不安を大きくしているかもしれません。

一緒にいられない時間も、みんながいろいろなことを同じように我慢しているという意味で、「この体験」は、私達の中に共通の思いを残していくと思います。

当たり前の毎日が当たり前であることの大切さ、そこから生まれるうれしさや楽しさ、そして「安心」を大事にしていきたいとみんなが思えることなど。

また、今、感じているさまざまな思いも大事にして欲しいと思っています。否定的な思いが湧いていても、ああ、そんな気持ちになったことがあったなあ、それはこんなことが不安だったからかなとか、後から分かることがあるから。

そして、周りの誰かがそういう思いを抱いているなと思ったとき、私にもこんなことがあったよ、その時は分からなくて、辛かっただけだったけど・・・と誰かと思いを分かち合える日まで大事に。

中学生として、二中生として、私達にできることを大切にして、「今の時間」や「この思い」を大事にしていこうね。

保護者の皆様へ

今年度の始まりは、1年生の生徒さんにも、また1年生の保護者の皆様にも、御入学のお祝いを申しあげることがないまま、3月から引き続く休校となっており、ご挨拶できず、すみませんでした。御入学おめでとうございます。

なかなか、中学校生活がスタートできない状況で、お子様方が実感する機会や、中学に抱いていた期待や希望がエネルギーとして表せる機会がもてずに、ご家庭内に吐き出し口を求めて、何かお困りのことが起こっていないかも心配しています。

2・3年生の保護者の皆様にも、ご挨拶が遅くなってすみません。進級し、新しい学年で気持ちを新たにして、クラスや部活動をスタートしようとしていたお子様方の気持ちを思うと、本当に残念でなりません。そうした具体的なストレスや気持ちの持って行き場のない状況で、ご心配な状態があるようでしたら、ご連絡いただければと思います。

保護者の皆様の環境にも、お子様の休校を初めとして、さまざまな制約や不安があることと存じます。誰もが、やむを得ないことと受け容れながらも、心身共に普段と異なるだけでも疲労が大きいことと案じております。保護者の皆様におかれましても、どうかご自愛いただいて、ご無理をしすぎず、ご自身のために身体やこころも休める時間を5分でも10分でも、意識的に作っていただけるように願っております。

相談室は、水曜日に普段通り、ご相談をお受けしております。

何かございましたら、ご遠慮なくご連絡頂ければと存じます。

よろしくお願い致します。

スクールカウンセラー 池上雅子

相談室開室予定日（5月・6月）

※水曜日が相談室の開室日となります。

-	6/3
5/13	6/10
5/20	6/17
5/27	6/24



⇒直接お電話でご予約いただくか、担任の先生にお声をお掛けください。

水曜日 9:00～17:00 の時間でご相談と直接のご予約をお受けしています。

(遅い時間でないと、時間が取れないような場合には、一度この時間の範囲でお電話にてご相談ください。)

代表電話 042 (391) 9112