

学校休校あるある

→ ワンポイントアドバイス…。

□あ〜、身体を動かしたい!!

→ 自分で簡単な筋トレメニューを決めて、毎日続けるチャレンジはどう？カレンダーに毎日記入して!! 部活仲間や友達と時間を決めて、さあやろうとか。見えなくても一緒にやってみるといいよね。

□勉強が心配だ。

→ 3年生に多いかもしれないですね。自分が取り組みやすい学習方法はある？

ドリル的なものがある人・読んでやり方を考えながらやりたい人・ノートをまとめたい人など。学校からの課題に取り組む時間を決めて、それ以外に一つ、無理なく、今一歩前に進めるものやってみると気持ちが落ち着くし、後で役に立つよ。



□話し相手がない。

→ みんながそういうさびしさを感じているよね。お家の人々が忙しかったりするとおさら「話しかけられない」と遠慮しちゃったり、きょうだいがいると自分のことを話せる時間がもてなかったり。水曜日は、学校にいますので、スクールカウンセラーにも一度声を掛けてくれたらうれしいです。

□夜寝るのが遅くなり、朝起きるのが辛くなっている。(昼頃起きる…)とかも。

→ 中学生になると、自分で「まずいなあ」とは分かっているけど、なかなか直せなくて、保護者の方に叱られたり、「起きなさい」「寝なさい」と声を掛けられて「うるさいな」と思いがちだね。ほとんどの人が自分で「まずい」と分かっているのに、余計に「うるさいな」と感じるんだね。週に1・2度自分から調整日を作って、自分でちょっと直せるかなと確認できるといいな。

□保護者とケンカが増えた。(または、きょうだいとケンカが増えた。または両方。)

→ ああ、これは、さっきの続きもあるけど。保護者の方も、自分も、きょうだいなども「行動の制約」(自由じゃないこと)がそれぞれ、ストレスになっているから、普段なら気にならないことが気になってしまうのかも。意外とケンカをしたら、すっきりしたりして、「ケンカもいいね」と相手に言えたら、大丈夫。(え〜、って思うかもだけど、「結構、すっきりするするね」と言ってみたら?) もし言えないようなら、気分転換を考えよう!

□勉強が嫌だ。

→ 授業で先生から教わる勉強は、とても分かりやすいし、そう「耳で聞いた方が分かる」タイプの人には、今のように一人で予習する勉強が辛いと感じることがあるよね。教科書をずっと読んでいただけでは、頭に入って来ないなという人は、「聞く」が得意なタイプかも。

そうそう「書く」が面倒だという人もいるよね。面倒ということは、少し書くことが不得意なのかも。実は、勉強が嫌なんじゃなくて、「やり方の得意・不得意」のせいかもしれないので。少しそれを意識して自分にあう「やり方」を考える時間にしてみない？

□とにかくたいくつだ。

→ そうだね。たいくつだね。ほとんどの人がそれを感じているかな。そのせいで YouTube 視聴時間長くなっている？とか。一人でできる趣味みたいなもの、「これ面白い」と思えるものが見つかるといいね。動画系では、趣味の一步になるものの「やり方動画」とかもあるから、「手話」を始めた人もいるし、動画を先生にして「書道」を始めた人もいるよ。何か探してみては？

□ゲーム・YouTube・インターネットの時間が増えている。

→ 自由な時間が増えて、することがなくて困って、時間が増えている人も多いかな？自分で時々、「やめよう」と思ってやめられるかどうか、ちゃんと確認してね。頭を休めて、動画の刺激がない時間を作って欲しいのです。1時間半に15分~20分の休憩が欲しい。今まで休まずに、刺激がないとダメという「慣らされ方」をしていたら、ちょっと休みを入れるのも大変かもだけど、自分のために、自分を守ろうね。

□ネットのトラブルに巻き込まれている。

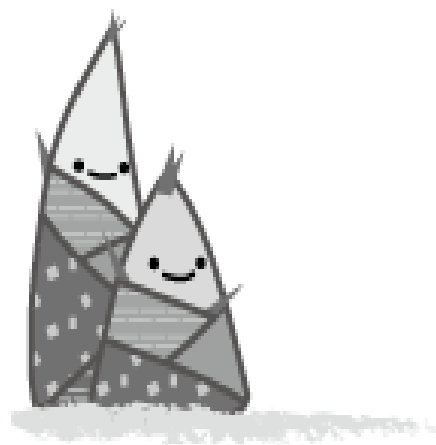
→ 困っているのに言えない状態になっていませんか。友達関係でも SNS などとか、もしそういうトラブルに巻き込まれていたら、保護者の方は勿論、担任の先生にでも、水曜日なら学校に私（スクールカウンセラー）もいるので、連絡してね。できるだけ早く、おとなに知らせてくださいね。

□ちょっとしたことで、イライラする。

→ この環境の中では、自然な反応です。もちろん、それで暴力的になっているとか、暴言吐いてしまうとかあったら、「こんな自分でいいのかな」と感じることで、なおさらイライラしがちです。イライラする自分について話してみませんか。水曜日には学校にいますので。

□食欲が減った。あるいは、昼間寝ている訳じゃないのに夜眠れない。何もやる気がしないなど。

→ ストレスが気持ちに悪さをしているかも知れません。もし、朝陽の光を浴びていないようなら、少し浴びる習慣をつけてみましょう。何かそれも辛い状態だったら、水曜日に学校に電話をください。ちょっとお話ししませんか。



※他にも、気になることがあったら、担任の先生やカウンセラー（水曜日）に声をかけてね。