

# スクールカウンセラー通信 No.1

2020年4月発行

スクールカウンセラー（臨床心理士）上田千鶴

## 【保護者のみな様へ】

コロナウイルスによる休校と外出の自粛が続いています。子どもたちは休校で家にいる、親も在宅勤務や失業、休業によって家にいる時間が増えている状況だと思えます。外出を控え、自宅で巣ごもりする状態をうまく受け入れて過ごしている人もいることでしょう。反対に、この状況に不満がたまってイライラしたり、不安で落ち着かない気持ちでいる方もいるでしょう。「あと1か月」など、期限があれば我慢もしやすいものの、「いつまで続くのか分からない状況」は希望を見出しにくく、つらい状況を耐えるのに必要な忍耐力を奪います。今私たちはまさにそんな状況の中にいます。

子どもを持つ親にとっては、今の状況が子どもの発達や成長に与える影響が心配されます。子どもたちが教育を受ける機会、人と関わる機会が大きく減り、そこから生じる様々な問題に不安を感じている親も多いことと思えます。もともと学校に行くことに不安を持っていたお子さんや保護者にとっては、学校が再開された後に「学校に行ってくれるだろうか？」という不安もあるかと思えます。家で過ごす時間が長くなったことにより、子どもたちがネットやゲームに向かう時間が増え、身体を動かす時間が減り、生活のリズムが乱れたりしているかもしれません。

この先、コロナショックから回復の過程をたどる社会の中で、学校（教育）の在り方、働き方など、これまでの良かったやり方は残し改善すべき点はより良い策を講じることになると思えます。コロナ以前の状況に戻すわけではなく、より社会や個人に必要で見合ったやり方を再構築するチャンスだとも捉えられます。不安に押しつぶされず、こんな状況の中でも生き抜いて、「いろいろあったけど、なんとかなったね」と笑って言えるような未来が来るといいなと願っています。

カウンセラーの私の仕事は、みなさん一人一人の思いを聞いて理解し、整理して、解決の糸口を探すお手伝いをすることです。いま親として不安に感じていること、整理がつかないで迷っていることなど、どんなことでもかまいません、よかったら聞かせてください。より良い生き方を見つけられるように応援したいと思っています。

相談を希望する場合は、学校へ電話で連絡し、予約をお取りください。



## 1学期のスクールカウンセラー来校予定日

5/29(金)、 6/26(金)、 7/17(金)

\*相談は予約制で、一回50分です。予約の時間などは、お問い合わせください。