

# 教育相談だより

文責 教育相談係 南茂  
令和2年 5月7日(木)  
第1号

羊丘中学校の生徒の皆さん、こんにちは。教育相談係の南茂です。  
美術授業のオリエンテーションでも話題にしましたが、皆さんが文化係や生活係をやっているのと同じに先生方にも係があり、私は「教育相談係」という係を務めています。  
どんな仕事をしているのかというと、直接皆さんに関わりのある内容はこんな感じです。

- ①1年に2回ある「教育相談週間」のこと
- ②1年に2回ある「Q-U検査」のこと
- ③1年に2回ある「いじめ調査」のこと
- ④生徒の皆さんの相談にのる



みなさんの困りごとをできるだけ早くなんとかしてあげたいと思う先生方の、お手伝いをする係です。

さて皆さん、休校の間どのように過ごしていますか？

同じ長期の休業でも、夏休みや冬休みのように、部活や習い事行けるわけでもなく、友達と集まって遊ぶこともできず、「Stay Home！」と言われほぼ自宅にこもっていたと思います。先生方はこの休校期間中にみなさんが元気で生活しているか、ストレスがたまっていないか、生活のリズムが乱れていないか、また乱れた生活のリズムを取り戻すことに苦戦していないか、など、心配しています。さて、みなさんの気持ちに一番近いものはどれですか？

A . 元気です。休校前も後も変わりません。朝も学校がある日と同じ時間に起きて、夜も夜更かしせず、遅くても11時くらいには寝ています。勉強と遊びがバランス良くできています。

B . 元気です。休校前よりもむしろ元気なくらいです。でも朝は起きられず、ついついいつもより1時間以上寝坊しています。夜更かしもしがちです。スマホやゲームの時間が長くなりました。勉強は...

C . ちょっと元気がありません。学校へ行かなくて気楽だなと思う反面、友達と会えなかったり、部活ができなかったり、一応勉強はしているけど、学校が始まったら他の人よりすごく遅れていたりするのは怖いし、かといって一人で勉強すると飽きるし、家にいてもつまらないです。

D . ちょっと元気がありません。一人では勉強もやる気が起きないし、ゲームやSNSにばかり時間を使っています。それなりに楽しいけど、目が疲れて頭も首も痛いし、ずっとやっているとお母さんやお父さんがうるさく注意してきます。自分では考えてやっているつもりだし、言われるとイライラします。

E . かなり元気がありません。楽しみにしていたものが全部なくなり悲しいです。早く学校も始まってほしいし、部活もやりたいし。テレビを見ても、悪いニュースばかりで気が滅入るし不安になります。

F . かなり元気がありません。夜も眠れないし、朝も午前中には起きることができません。SNSもやってないので、みんなともほとんど連絡をとっていません。食欲もありません。自分の部屋から出ることがあまりありません。やりたいこともありません。

自分と全部同じでなくても、8割くらい近いものはどれでしょうか。それぞれの人向けのアドバイスを裏面に載せました。ぜひ参考にしてみてください。

また「人の心」のしくみはとても複雑で自分では「全然困っていない」と思っているけど、心の奥の深い深いところでは「実はストレスがたまっていた」ということもあります。みなさんが少しでも穏やかな気持ちで生活できるように学校でもサポートしますので、困っている人はぜひ先生方に相談してください。

## Aだった人へのアドバイス

心身ともに健康で、先生がお手本にしたいくらいです。勉強と遊びのバランスを考えて生活できているなんて、本当にすごいですね！自分に厳しい人なんでしょうね。今のところ心配はありませんが、自分に厳しい人にありがちな次のパターンに気を付けて生活してくださいね。

### パターン① 自分に厳しすぎて、自分にダメ出しをする人

自分が理想通りにできないと自分を責め「だから自分はダメなんだ」と落ち込みがち。できていないことより、できていることに目を向けてみよう。また明日から頑張ろう！と気持ちを切り替えてみよう。

### パターン② 自分に厳しすぎて、他人にも厳しい人

自分はこんなにきちんとやっているのに、あの人はなんであんなにテキトーなんだろう？！と思うと、直接強い言葉で意見したり、言えなくても心の中でイライラしたりしがち。それはそれで疲れてしまうので「自分は自分」「自分ルールを他人に押しつけない」と考えてみよう。

## Bだった人へのアドバイス

休校中の数日間、このような状態になってしまう人は特別ではなく、むしろ多いのではないかと思います。ただ、休校期間が長くなっているのだから、最初から最後までこの状態から抜け出せないのでは、逆に焦ってきてしまいますよね。「焦り」は健康的なメンタルを保つためには禁物です。その状態から脱出するために、まずは目標を決めてみましょう。例えば「朝7時半までに起きる」とか「今日は〇〇のワーク2ページやる」などです。ポイントは「これだけは絶対にやろう！と言う目標を一つだけ決めることです。翌日無事その目標が達成できたら、次の日は「前日の目標+もう一つ」目標を決め、達成できたら一つ増やし、できなかったら翌日も同じ目標にチャレンジします。ぜひやってみてください。

## Cだった人へのアドバイス

このタイプが一番多いのではないのでしょうか。「気楽だな」と思った数日間が過ぎると、この状態に飽きてきます。ごくごく普通の反応です。やりすぎは注意ですが、時間を決めてLINEなどで友達と情報を交換したり、おしゃべりをするのも良いですね。できれば1日のうちで友達時間を決めるのがベストです。また適度に体を動かしましょう。You tubeでも自宅でもできる運動動画がたくさん上がっています。ポイントは、友達時間も運動時間も時間帯を決めてやってみることです。自分で目標を達成するために上手に時間を管理することを「タイムマネジメント」と言います。ぜひチャレンジしてみてください。

## Dだった人へのアドバイス

自粛疲れが出ていますね。テレワークしている大人も、こういう人が多いかも知れません。例えば仕事でも勉強でも、ずっと電子機器頼みの生活をしていたら疲れてしまいます。それに周りから見たら勉強しているのか遊んでいるのか分かりづらいので、注意されると腹立たしいですよ。みんなで集まって遊ぶことはもう少し控えた方が良いでしょう。そんな時は、ちょっと息抜きに自宅周辺をお散歩してみてもいかがですか。ただ移動している時には見ることもなかった道ばたの花や雲を写真に撮ってみるのもオススメです。深呼吸してみると落ち着いてきますよ。

## E・Fの人へのアドバイス

すごく我慢していましたね。辛かったですね。誰か愚痴を聞いてくれたり相談にのってくれる人はいますか？いるなら相談にのってもらいましょう。もしないなら、羊中の先生方を頼ってください！担任の先生でも良いし、新しい担任の先生にはまだ慣れていない、という人は前の担任の先生でも部活の先生でも保健室の先生でも誰でも構いません。休校中でも学校に電話してくれても良いのです。今はみんな我慢しているから、自分だけじゃないから「嫌だな」とか「辛い」というのは「自分のわがままなんじゃないか」と思う人がいます。全然わがままなんかじゃありませんよ。苦しい時は苦しい、悲しい時は悲しいと言ってしまうのは大事なことは自分だけで悩まないこと。誰かに話をするだけで、苦しい気持ちが半分くらいになることもあります。特にFの人は、今すぐ誰かに相談してください。ただ、ネット上で知り合った人は「本当に信用できる人かどうか」見極めることがとても難しいです。個人情報（本名や居住地など）を明かさないように気を付けましょう。

