

相談室だより

5月

新緑の季節となりました。いつもの年ならば、登校して、新たなクラスで新たな友人と出会い、新たな先生に師事しながら、様々な学びを深めている時期です。しかし、現状は、世界中で新型コロナウイルスの脅威が広がり、学校が再開できない状態が続いています。学校では、ネットで学習支援をしたり、電話で皆さんと話をしたり、時には面談をしたりして、皆さんの学びを応援しています。それでも、登校して友達と楽しく授業を受ける時とは感覚が違い、戸惑っている人も多いのではないのでしょうか。中国の孫子の兵法書に、

『敵を知り己を知らば百戦危うからず』

という言葉があります。

残念ながら、敵(コロナ)のを知るにはまだまだ時間がかかりそうです。けれども、もうひとつの「己を知る」ことは、今、私たちみんなにできることです。

この期間を空白の期間とせず、できることを地道にしていきましょう。まず、学習支援の課題に丁寧に取り組んでください。前年度の復習にも時間を割いてください。そうして、学校が再開されたら、ぜひ、頑張ったこと、工夫したこと、つらかったこと、この期間で考えたことを友人と分かち合い、先生たちにも教えてください。なお、春日井東高校では、スクールカウンセラーの先生に相談することもできます。担任の先生や、相談担当の先生に声をかけてください。

今年の相談担当の先生

1年生 富岡先生 2年生 池田先生 3年生 川口先生

春日井東高校 スクールカウンセラー 興石賢二

こんにちは。今年度も春日井東で勤めることになりました。興石賢二(こしいしけんじ)と申します。自宅ですぐと過ごすのは大変ですね。できるのであれば規則正しい生活をする、自分の中のリズムが整い、それによって身体の不調が減り、心も少し楽になります。ただ、朝起きる必要もないのに規則正しく生活することは至難の技かと思います。そこで少しでもストレスを減らし、この自粛期間をやり過ごすための簡単なリラックス法をお伝えします。

呼吸法というものです。単なる腹式呼吸ですが侮るなかれ、実際に試してみると、やる前よりもリラックスできて力が抜けます。是非、試してみてください。

方法

① まずは楽な姿勢で座って口から息をゆっくり吐いてください。その際、へその下をへこませることを意識しながら吐く。

② 次に鼻から息をゆっくり吸う。今度はへその下に空気が入り膨らむことを意識しながら吸う。

この呼吸法を数分繰り返してみてください。すると気持ちが落ち着き、体の力が抜けます。

大事なこととして、自分が苦しくない範囲でゆっくりと吐くことと吸うことを行うことです。

これは夜寝られない時にも利用できます。試しにやってみてください。

大前提としてここまで人が家に強制されていることなど(戦争などの非常時を除き)過去ありません。その中で「暇であり人と交流出来ない」ため、あれこれ考えてしまい、不安になっています。不思議ですが、自分が暇であることなど、今の状況をまず認めると以前よりも少し落ち着くことがあります。

社会活動(人に会う、会話するなど)をしていないと、ジワジワと心身が重くなる日々ですが、何とか生き延びましょう。

先生の来校予定日

5/25、6/15、7/6、9/14、10/5、11/16、12/14、1/18、2/1、2/15