



相談室だより

座間市立栗原中学校

スクールカウンセラー 宮内・高木

栗の実祭も終えて、皆さんいかがお過ごしですか。みなさんの練習を見学させていただきましたが、指揮者の誘導に導かれながら、中学生らしい歌声でハーモニーを奏でておられ、その姿に心動かされました。ハーモニーホールでの発表は、練習の時とは違う緊張感や本番の感動があったのではないのでしょうか。

今回は、WHO が「新型コロナのパンデミックの終わりが視野に入ってきた」と発表しましたが、パンデミックで受けた心と身体への影響についてお話したいと思います。

日本で第 7 波まで流行した新型コロナは、①実際に罹患して、心身ともに大変であった②療養中に周りの人たちとのやり取りで大変なおもいをした③回復後に、いつもの生活に戻るまで時間がかかった等々、経験された方もいらっしゃるかと思います。

国立成育医療センター(東京にある子どもの医療機関)での調査によると、コロナにより家族の状況(経済、家族関係)が変わった、イベントがキャンセル・延期になったことで楽しみが減った、生活のリズムが崩れて立て直すことが難しくなっているなど、子どもたちの環境も変化していると結果が出ています。

だるい、やる気が出ない、眠れない、食欲がわからないなど、自分の心身が疲れていないだろうかと気にかけてみてください。コロナにかかっていなくても、この数年間の間に少しずつ負担がかかっていたと思います。休日には、ゆっくり眠る、好きなものを食べる、家族や友人・知人と談話する、好きなことをするなどして、しっかりと休んでください。新たな自分のペース(生活スタイル)が生まれる時かもしれないと、私自身は考えています。

それでも中々回復しない場合など、保護者の方も気がかりな点がありましたら、お気軽に相談室にお声をかけてください。担任、養護の先生、教育相談コーディネーターの先生などにも相談してみて、相談室の予約を取ることもできます。お待ちしております。

相談室開室日:火曜日・木曜日(10~17時)

直通電話:046-256-7227(開室日)

学校電話:046-254-9977(閉室時)

参考)2021.8 国立成育医療研究センター コロナ×こども本部

「コロナ禍における こどもたちの心とからだ」

※ナトキンだよりの 7 月号は学校ホームページに載せています。

