

スクールカウンセラーの先生より休校中の生活に関するアドバイス

休校期間を自分で自分をコントロールする力をつける機会ととらえましょう

休校中の生活は乱れがちですが、それをどうコントロールするかが大切です。大学生になると自分で授業科目を決めますが、それは大学生くらいに成熟すると自分のペースを理解してちょうどよいカリキュラムを組み立てることができるからです。それくらい自分で自分をコントロールするというのは成熟が必要なことなのです。(最近では大学生でもできない人がいますが…)

高校生の皆さんに、完璧に自分の生活をコントロールするというのは難しいことも多いでしょう。ですから、いきなり学校でしていた時のような勉強を家でも同じようにしましょうとは言いません。日々の生活の中でベンチマーク(基準)を定めて、リズムを整えることに重点を置くようにしましょう。



例えば、毎日だいたい同じ時刻に3食のご飯を食べるようにすることで、生活の大きな崩れを防ぐことがしやすいです。お風呂の時刻もだいたい同じ時間にすると意識するのも良いでしょう。自分だけでそういうコントロールが難しい場合もあるでしょうから、家族に協力をお願いすることも大切です(食事の準備をしてくれる家族に感謝の気持ちを伝えることも忘れずに。毎日3食準備することはあなたが思うより大変です)。



1時間半

朝食と昼食の間に3時間あるとするなら1時間半程度を一区切りと考えると良いでしょう(だいたい1時間半程度が人間が集中できる限界です)。そのタイミングで休み時間をとったり、課題を変えたり、していること(勉強でも、運動でも、ゲーム!でも)を変えるだけでも生活が大きく乱れてしまうことを防止することができます。

ストレス どうしていますか

電話悩み相談の件数が増えているというニュースがありました。新型コロナウイルスの感染自体への不安や、外出できないことへのストレスといった内容で40代50代の方からの電話が多いとか。

まさに聖高生の親御さん世代…。休校が続き、家の中での生活に煮詰まるかんじ、よくわかります。ということは、皆さんも…ストレスがもちろん溜まっていますよね。どうしたらよいのでしょうか？

イライラすることつらいこと、一人で抱え込まないでください

一般的に家での生活が長くなることで、家族のいさかが増える傾向があることが言われています（WHOがDV増加を懸念する声明を出しましたよね）。DVや家庭内暴力とは言わなくても、これまで別々の時間を過ごしていた家族がいきなり同じ場所で過ごすことで互いにイライラすることが増えるのは容易に想像できます。

「早くしなさい!」「今からしようと思ってたのに」というような言い合いがエスカレートしそうになったら、そっとその場を離れてクールダウンしてみることをお勧めします。

それでもつらくなったら誰かに話すようにしてください。

学校はあなたの電話をいつでも待っていますし、知っている先生に話すことが難しいようなら24時間子供SOS相談テレホンというところもあります。

絶対一人で悩まないでほしいと思います。

24時間子供 SOS 相談テレホンは
全国統一フリーダイヤルは

076-298-1699
0120-0-78310

石川県こころの健康センターの
「こころの相談ダイヤル」は平日午前9時～午後4時

076-237-2700

学校にも平日土曜日祝日は先生がいます

0761-72-0054