

マスクの下は笑顔



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクをつけて活動することが増えました。職員室でも、全ての先生がマスクをつけて働いています。手作りマスクをしている先生もいますよ。

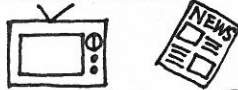


さて、マスクの下のみんなの表情はどうでしょう？怒った顔や悲しい顔をしている人はいませんか？今はマスクで隠れてしまっていますが、マスクの下は笑顔でいてほしいと願っています。

笑顔でいるために

スクールカウンセラーによる
電話での相談を行っています。
詳しい情報はHPにあります。

①情報を選ぶ



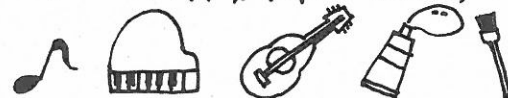
テレビやインターネットの情報は「～になるかもしれない」「～らしい」という不確かなものもあります。それを見て、不安や心配な気持ちになるかもしれません。大量の情報に振り回されるのはやめましょう。

②本当の気持ちを受け止める



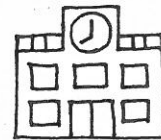
家族の行動にイライラする、やる気が起きないなど、家族ややる気が原因ではないかもしれません。本当は、体を動かしたい、勉強のことが心配、などの気持ちが原因かもしれません。自分の本当の気持ちを見つめて、困っていることの解決策を見つけましょう。

③リラックスする



好きな音楽を聴く、ストレッチをする、絵を描くなど、心が落ちつく活動をするよう心がけましょう。

④つながり続ける



「このままー」と悪い想像をふくらませるのはやめましょう。暗い気持ちが大きくなってきたら、誰かに話してください。直接会えない人とは、電話やSNSなどで連絡するといいですね。

「人との接触を8割減らす」と「孤独になる」ことは違います。「ふれ合わなくても心をつなぐ」学校が再開しても大切にしたいです。