

カウンセラー便り no. 2

2020年6月

スクールカウンセラー：別宮 幸徳（べっく ゆきのり）

学校再開を迎えて：自分の気持ちをどう扱っていくか

コロナウイルス流行による長い休校がやっと終わります。勉強や部活が思うようにできず、生徒のみなさんは物足りなさや焦り、不安感など気持ちが揺れることがあるかもしれません。今後分散登校などの形で徐々に学校が再開されていきますが、その際どのような心構えでいけばいいのか、不安を感じる人もいます。そこでこの便りでは、先行きがわからない状況で自分の気持ちをどう捉えていったらよいかを、心理の立場からお伝えしたいと思います。

【長期休校によって難しくなったこと】

◆ 勉強が思うように進められない：学校再開後どうやっていったらよいか

これは生徒のみなさんの多くが感じていることではないかと思います。とりわけ受験学年である3年生と、入学はしたもののまだ授業が始まっていない1年生にとっては大問題だと思います。休校中課題が出たり、オンラインでの学習もあったと思いますが、それだけでは足りないことはみなさんも感じているでしょう。ではどのように進めていけばいいのか、なかなかわからないと思います。実はこれは先生たちにとっても事情は同じです。限られた時間のなかでどうすることがベストなのか、誰も正解がわからない状況です。

◆ 部活ができない／大会が中止になった：目標がなくなりどうしたらいいかわからない

部活に熱心に取り組んできた人にとって、影響はとても大きかったと思います。特に運動部の人は、練習ができないだけでなく大会がなくなったことはとてもショックだったのではないのでしょうか。3年生は活躍する場がなくなってしまうのでさらに辛いと思います。熱心にやってきた人であればあるほど、どうしたらいいのかわからない、次の一步を踏み出せない感じが強いと思います。

◆ 友だち関係がうまくやっていけるか不安

休校中はSNSで連絡は取っていても、何ヵ月も会っていなかった友だちと突然また会うのはかなり緊張するかもしれません。また、仲がいい関係であってもズレを感じることは必ずあります。気まずい感じが自分に残っていると、学校の再開は気持ちの負担になるかもしれません。さらに、もともと入りづらさを感じていた人は、なおさら大変に感じてしまいそうです。そして1年生は、友だちが作れるか不安に思う気持ちもあるでしょう。

【では、気持ちをどう持っていけばよいのでしょうか？】

◆ 勉強について

- ▶1年生：入学してからずっと休校だったので、高校の勉強がどのようなものか、全体像がまだつかめていないと思います。わからない時にはどうすることが一番大切か？ それは「聞く」ことです。自分が本当に納得いくまで聞き続けることはとても重要です。わからないことは決して恥ずかしいことではなく、「わからないことがわかっている」ことは「わかる」ための入り口、非常に大切なステップと言えます。
- ▶2年生：長い休み明けは調子が出ないかもしれません。毎日勉強する習慣をもう一度立て直す大変さがあると思います。勉強は頭を使うことですが、体のトレーニングに例えるとイメージしやすいかもしれません。どんなスポーツでも、いきなり全力を出すのではなく必ずウォーミングアップをします。勉強も同様でしょう。やるべきことはたくさんあると思いますが、一拳にやり遂げようとするのではなく、勉強に取り組む時間と範囲を区切って、コンパクトで無理なくできる、自分で設定した勉強メニューを作るのも一つの方法でしょう。
- ▶3年生：来年の大学入試がどうなるか見通しが立っていない状況で、受験勉強に取りかかろうとするのは本当に大変だと思います。先生たちも同様で、手探りの状態が当面続きそうです。先が見通せない状況でどうしていくのが良いか。登山に例えると、優秀なガイドにその都度進むべき道を教えてもらいながら登っていくのが最も安全で確実です。大学入試で一番頼りになるガイドは先生です。先生に相談しましょうとはよく言われますが、現在の状況は今まで以上に先生と十分相談しながらやっていくことが重要ではないでしょうか。

◆ 部活について

長い休校と大会の中止は、特に3年生や運動部の人にとって、活躍の機会が奪われてしまったためにとても残念だったことでしょう。すぐ勉強に気持ちを切り替えるのも容易ではないと思います。心残りが大きければ大きいほど、残念な思いを丁寧に扱うことが大切です。自分にとって部活は何だったのか、何ができて何ができなかったのか、断念せざるを得ないなら、その思いをどうしていったらいいのか、ゆっくり考えていっていいと思います。そうした方が、無理に気持ちを押し殺すよりも、かえって次に進んで行きやすくなる筈です。

◆ 友だち関係について

社会も学校もコロナで混乱しどうしたらよいかわからない状況では、「みなが共通に困っていること」について互いに助け合うことが、結果的にはよい関係を築いていきやすいのではないかと思います。誰にとっても大変な状況が、協力し合うきっかけとなり、お互いの理解が進むことは少なくありません。「危機」は「チャンス」でもあると思います。