

## コロナ禍の1年、生活や心身への影響は？

3学期が始まり、3週間になろうとしています。冷え込みの厳しい日や、雨の続く週末もあります。緊急事態宣言が発令され、誰しもが、不安をかかえながら毎日を送っています。「こんな1年になるとは…」「これから先どうなるのか…」という思いが、たまっていて当然です。

実は、私自身、神戸市東灘区出身で、阪神大震災の時に実家が被災したのですが、その当時の状況と、似ているように思えるときと、全く違って感じられるときがあり、その答えが出ないままです。今置かれているコロナ禍状況は、「実態が見えにくい、先が見えにくい、人からどう思われるか急に不安になる…」そういった辛さがあるように感じています。個人的な事情や感じ方を述べてしまい、お許しください。

### 生徒のみなさんへ

♡ 1~2学期、いろいろな対策（手洗い・マスク・うがい・距離感など）を続け、タブレット学習も始まりましたね。ひとりひとりが、多くの努力と苦労を続けていますよ。社会の急激な変化を体験しながら、たくましく成長しているところです。そんな自分のがんばりを感じることができていますか？

ひとりでモヤモヤをためこんで、「あかんわ」「どうせ」「もういいや」ってなっていないかな？

イライラしては、周りにあたりちらしてないかな？

♡ 寒い毎日、体調や気分を、何とかととのえていますか？

♡ 「夜、寝つきが悪い…」 「なんか毎朝しんどいねん」となっていないかな？何が原因かな？

♡ ○○○がやめられなくて、困っていませんか？「困っている」と話せることが変化への第一歩です。

### 保護者の皆様へ

各ご家庭で、自粛によるさまざまな影響を受けておられ、ご苦勞を重ねておられることと、心よりお察し申し上げます。この状況の中、お子さんが受験や進級を迎えていかれる、そのご心配もおありでしょう。

★ お子さんのようす（表情・ようす・生活リズム・友達つきあいなど）で気になることはありませんか？

★ インターネット上には、子育て・発達の問題・思春期の問題など、さまざまな情報があります。

ヒントをもらう時もあれば、どれがうちの子にあてはまるか迷う時もおありでしょう。

★ 親子の会話をなんとかもっていますか？ ★ 最近、登校を渋るようになり、困っておられませんか？生活リズムの整え方、SNSのルールやマナー、人づきあい、ストレスのかわし方…いずれも人生でずっと続く課題です。頭ごなしに怒って衝突や決裂するより、ご家庭と学校で、お子さんに合った工夫をさぐっていききたいものです。オンラインで学ぶ子供の支え方については、今後おとなの方も大いに試されますね。

第二中学校には、心の教室があることを、どうかおぼえておいてくださいね！

♡ 生徒も保護者も、利用することができます。

♡ 曜日は？：月曜日に、開けています。3月22日（月曜）まで、毎週しています。

♡ 場所は？：教室棟の3階、体育館側の左端の教室です。