



夏休み明けの憂うつを乗り越えよう

今年も、とにかく暑い夏休みでしたね。夏休みを満喫して、新学期を楽しみに、元気に登校してくれていれば何よりです。しかし、夏休み明けに気持ちが落ち込む人も多いそうです。夏休み明けに元気が出ないのは、どうしてでしょう？

夏休みに気にしなくてよかった分、クラスメイトとうまくやっていけるのか、何か嫌なことが起きるんじゃないか、不安を感じてしまうのかもしれませんが。1学期に緊張したこと、苦しかったことなど、その時は受け流せていたことでも、夏休みにゆっくり振り返ると、もう我慢できないと思ってしまうのかもしれませんが。

コロナウイルス感染症が広まり始めた頃、感染予防のために一斉休校になったことがありました。大人たちがどうなることかと慌てふためいていた一斉休校は、実は、こどもの心理的負荷を一時的に減らしたと言われていています。やっぱり、どういう理由であっても、少し休めると楽になるんですね。

しかし、その後が大変でした。不安定なスケジュールに振り回され、移動できない、イベントも楽しみもない生活が始まりました。人と距離を置き、喋らず、用事が済んだらすぐ家に帰るというルールは、雑談や息抜き、人との偶然の出会いなどを奪い、過度の孤独感を生みました。何より、コロナ禍の子どもたちは、仲間に支えられて、親から精神的に自立していくという、成長の機会を奪われました。

お休みは一時的には気持ちが楽になりますが、毎日規則正しく続く生活と、その中にある人との関わりが、やっぱり大事なのだということが分かりました。

学校生活には、我慢できないと感じるときも、一人になりたいときもあるかもしれませんが。それでも、自分を偽ることなく居られる関係を手に入れたらいいという、誰もが持つちょっとした願いを叶えてくれるのも、学校生活です。授業や部活、学校行事、ときには嫌なこともあります。その中で、何か大事なものを見つけてもらえたら、と思います。

スクールカウンセラー来校日（相談時間 12:45～16:45）

9/12（金） 9/19（金） 9/26（金）

