



鶴ヶ丘高校の生徒のみなさんへ

生活相談室：カウンセラー（臨床心理士）：神田亜弥子、能重由佳

鶴高生の皆さん、こんにちは。

オンラインHR・自宅学習・分散登校・試験期間など、通常とは全く違う学校スケジュールが続いていますね。登校時間が少しずつ増え、先生やクラスメイトと直接会う機会もありますが、“いつも通りの生活”とは言えません。まだまだ不安やとまどいの気持ちを感じている人も多いのではないのでしょうか。

自宅学習をやっていく中で、みなさんはこんな思いを感じたことはありますか？



勉強のこと以外にも、友達とも会えない、やりたかったこと（部活など）ができない、遊びに行けないetc・・・ただでさえストレスを感じる状況の中での勉強は、不安や戸惑いの気持ちが大きくなりがちです。

これは今の世の中の特異な状況・非常事態に対する正常な反応です。誰でも同じように不安になり、落ち着かない気持ちになります。しかし、だからと言って“みんなが同じなら、自分も我慢しなきゃ”“自分だけ弱音を言っちゃいけない”と感じる必要は全くありません。

つらい気持ちを言葉にして吐き出し、どう軽くしていくか、少しでも先に進めるようにどうしていったらいいか、を考えていくことが大切です。

◆頭の中の“片付け”をしてみよう◆

課題の締め切りがバラバラ、試験日程もいつもと違う・・・自宅学習では、勉強スケジュールのほとんどを自分で考えなければならないため、どの教科をいつ・どれくらいやったらいいか迷ってしまう人も多いのではないのでしょうか。頭の中がいっぱいいっぱいになってしまう時には、何か書き出してみるのが有効です。

例えば、考えたり覚えたりするのに必要な頭の中の作業スペースを自分の机に見立ててみましょう。

色々な考え事や心配なことがある時、頭の中では・・・

●今取り組んでいる勉強のこと

これ覚えなきゃ・重要なポイントはどれだろう・みんなどれくらいできてるんだろう・・・etc

●他の課題のこと

別の課題のほうを先にやったほうがいい？・締め切りまでに終わらないんじゃないかな・・・etc

●不安な気持ち

自分一人でちゃんとできるのかな・提出し忘れてる、見落としてる課題はないかな・・・etc

このように浮かんでくる考え一つ一つが机の上に山積みになって、散らかっていく様子をイメージしてください。

そうするとこれから勉強しようと思った時に、覚えたりするために必要な作業スペースがとても少なくなってしまう。作業スペースを作り出すためには、机の上を整理する必要がありますね。

▽締め切り・試験日程 → カレンダーに記入（いつでも見れるように！）

▽勉強スケジュール → スケジュール表を作る

（どの教科を何時間くらいやるか、一日にどれくらい勉強するか、わかっていると焦らない！）

▽不安な気持ち → 日記に書く・家族や友だちに話す（外に吐き出す！）

このように、机の上以外に置き場所を作っておくと、作業スペースが増え、より集中して効率的に勉強に取り組むことができるようになります。それ以外にも、適度に休憩を入れる・睡眠をとる・おいしく食事をとるなど、自分の体を気にかけることも机の作業スペースを確保するために効果的です。

手探りで頑張ってきた1学期もあと少し。みんなと一緒に乗り切りましょう。

*****相談室について*****

☆開室曜日：火曜日（神田）・金曜日（能重）

☆利用できる時間：昼休み・放課後（※カウンセラーの利用時間は10：30～16：30です）

☆予約方法：①相談担当教諭（金森教諭／保健室・中島教諭）に直接問い合わせ

②電話による予約：Tel 03-3322-7527（直通）

相談内容はどんな小さなことでも結構です。また、内容など秘密は厳守します。

電話でのお話もお受けしています。予約無しでももちろん構いません。自由にいらしてください。

