



カウンセリングだより

2023年5月

5月のカウンセリング予定

杉山先生	9日(火)	23日(火)		
佐藤先生	10日(水)	17日(水)	24日(水)	31日(水)
林先生	12日(金)	17日(水)	25日(木)	



みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの林です。新年度が始まり、早1ヶ月が経ちましたが、新しい環境には慣れましたか？環境が変わることは、少なからずストレスがかかるものです。慣れるまではバタバタとした日常が続き、知らず知らずのうちに心身ともに疲れているということもあるので、意識的に休息をとるように心がけてくださいね。

さて、環境の変化といえば、5月8日から新型コロナが5類感染症に位置付けられます。今年度からマスクの是非も含めて、大きな変化がありました。この3年で生活様式が大きく変化したのは、みなさんも実感しているかと思いますが、これで3年前のような生活に戻ると言うわけでもなさそうです。この3年間とは違う、また3年前とも異なる生活が始まります。

加えて、どの生活スタイルが正しいか、理想的かということも変化していきます。例えばマスクの使用について、マスクなしの生活に直ぐに戻れる人もいれば、マスクの生活に慣れて外すことに心理的な抵抗を感じる人もいます。また5類になったからといってコロナが無くなったわけではないので、不安を感じて外さない人もいるかもしれません。マスクに限らず、余暇の過ごし方、人との接し方、学校・仕事のスタイル、あらゆる場面でスタンダードは無くなっていくでしょう。どんな選択をするのも自由に選べる、まさに多様性のある社会です。しかし逆に言えば、自分自身でどう生きるかを考えなければならない時代になったということです。

みなさんはこの先、学生時代の3年間をコロナの真っ只中で過ごした世代と言われることがあるかもしれません。しかし多様性に満ちた、混沌とした新時代を生きていくみなさんは、世代で一括りにできるほど同じ価値観やライフスタイルにはならないことでしょう。

10代は感性が豊かで柔軟な時期です。多様な考え方に触れつつ、自分の生き方を見つけ出していきましょう。迷ったり、悩んだりすることも大事な経験になります。もし行き詰まって、しんどい時はスクールカウンセリングも活用してみてくださいね。

