

❖ 気持ちの切り替えはできていますか？

2020 東京オリンピックで始まったような令和3年度の夏。オリンピックの終了とともにあっという間に終わったような気がする夏休み。2学期の開始とともに全校で一丸となって取り組む予定だった体育祭・文化祭の予定が、まん延防止法により、9月1日から12日間の分散登校・部活動中止。そして、先週、無観客でしたが無事に第58回体育祭を実施できました。準備期間が短く、雨天もあり準備が間に合うかと思いましたが、終わってみれば、各団の団長たちが言ったような、笑顔があふれる力のこもった、充実した体育祭になりました。そして、翌金曜日は、台風14号接近のため臨時休校になりました。

新型コロナ感染予防のために、文化祭は予定通りに実施できない状況で、日常の学習と来週から始まる中間考査を迎えようとしています。特に3年生にとっては、学年末考査となります。

心身ともに切り替えをしないとはいけませんが、この時期は、夏の疲れが出てくることもあります。大きな学校行事が終わった後の解放感と無力感からくるいわゆる『燃え尽き症候群状態』の人もあるかもしれませんね。どうしても気分が乗り切れていない人、話をすることで気持ちがスッキリするかもしれません。



❖ 「第2回悩み調査」を実施しました。

今回の調査は、配布されたタブレットなどを使って、Classiでの回答でした。初めてのやり方でしたが、回答はおおむね良好でした。自由記述欄に数件ありましたが、そのうちのひとつを紹介します。

『何か楽しみにしてることがあってもコロナで急に無くなったり、楽しみな事があるから頑張ってたこともどうせまたコロナで無くなると思うと何も頑張れない自分がいて、時間を無駄にしてる気がします。ストレスを凄く感じます。こんなこと言っても無駄だけど、ただ学校にいて、勉強して、家に帰るだけの往復は正直楽しくもないし、大切な高校生活の3年間をもっと楽しみたいです。』（2年女子）

授業もペアワークなし、昼食は黙食でと、友だちとのふれあいがかなり制限された学校生活が続いていますが、新型コロナ感染対策の手をゆるめることはできません。

息苦しかったり、つらいことがあったり、何かもやもやすることがあったら、話を聞かせてください。保健室前の「心のポスト」を思い出してください。

学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供 SOSダイヤル なやみおう 0120-0-78310 (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 soudan@news.ne.jp (受付随時 返信時間平日 9:00~17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24時間