

❁春はそこまで来ています

昨年暮れに発生した新型コロナウイルス・オミクロン株は瞬く間にほぼ世界中に広まりました。そして、長崎北高校でも、まん延防止法に基づいて、感染拡大防止のために分散登校が1月21日から続いています。3年生は通常登校ですが、1・2年生の分散登校は、もうしばらく続きそうです。部活動も中止で、思うような学校生活ができていませんが、ふと目をやれば中庭には白梅が咲き、日没も日々遅くなり夕方の明るい時間が長くなって来ました。春はそこまで来ているという実感があります。3年生は前期試験・卒業式を目前にしてもうひと踏ん張り、悔いの残らぬよう日々を過ごして下さい。



❁記事から

「他人と過去は変えられない。自分と未来は変えられる。」

精神科医エリック・バーン

ヨミドクター（読売新聞）のネット記事に書いてあった言葉です。この言葉は、日々の生活の中でも役に立つと思いますが、人間関係がこじれた時、対人関係に悩んでいるときにも役に立つ言葉だと思います。学校生活の中でも、クラス・部活動・登下校を一緒にする人など、皆さんは場面ごとに様々な人間関係があると思います。中には、何かの場面でストレスを感じ、周囲の言葉に傷ついたり振り回されている、そういう人もいるかもしれません。そんな時、周囲が自分の望むように変わってほしいと思うことがあるかもしれませんね。しかし、それは中々かなわないことなので、自分が変わる必要があります。つらい・苦しい気持ちを楽にするには、傷つけられたことをいつまでも考えるのではなく、今を生きている自分を大事にして、今に没頭することが自分を楽にしてくれる解決法だと述べられていました。



感情的につらいことや苦しい体験を忘れるには時間がかかるかもしれません。また、コロナ禍の影響で、部活動で気分転換をすることもできません。なので、コロナ禍の中でも気分転換して何かに没頭するには、たとえば、読書をする、ビデオを見ることなどが身近にできることです。そこに、未来の自分を変えるものに出会いがあるかもしれません。それでも解決しない時、誰かに話を聞いてもらうのもよい方法です。相談部員に声をかけてください。「心のポスト」の利用も考えてみてください。

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 0120-0-78310 (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 soudan@news.ed.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