

慣れない日々も・・・

令和2年9月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏

4月に非常事態宣言が出され、外出自粛や学校休校、行事の変でない特殊な一年になっています。みなさんは、ウィズコロナ活に少しずつ慣れてきたでしょうか。



誰でも、初めての場所や初めての出来事には戸惑ってしまうれも少しずつ慣れていきます。一般的には3の付く日数で、だんだんと慣れてくると言われています。例えば、3日、3ヶ月、3年など。

6月に新学期が始まってから、約3ヶ月、当初の分散登校も合同となり、ほぼ通常通りに戻りました。みなさんも今年の高校生活に徐々に慣れ始めてきたでしょうか。



もし、「まだわたしは慣れていないな・・・」と感じていても大丈夫。そんなご自分を責めないで、その気持ちごと受け入れてみてください。「どんなわたしでも大丈夫」とご自分に〇を付けてあげてください。

昔、有名な心理学者のアルフレッド・アドラーは、「人間は劣等感を乗り越えるために成長する生き物である」と語りました。つまり、どんなに「ああ、出来ていないな」「慣れないな」「しんどいな」と思っていたとしても、人間はそれを乗り越えるために自然に成長してしまうということです。

その、自然な成長を助けるために、どんなご自分にも〇を付けてあげてください。そうすることで、成長が早くなり、慣れない日々が段々と気楽になってきたり、しんどい思いが少しずつ軽くなってきたりします。

もちろん、一人で気持ちを抱えるのが辛いときには、カウンセラーがおりますので、気軽にカウンセラー室に立ち寄ってみてくださいね。保健室か担任の先生に言うことで予約も取れます。

