

# 短い夏休みこそ

令和2年8月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏

今年度は、色々なことが想定外だったり、大きく変更になったりと、みなさんの心にも知らず知らずのうちに疲れやストレスが溜まっているかもしれません。

大きく変更されたことの一つに、夏休みの短縮もあります。例年であれば、1ヶ月以上のゆっくりとした大型のお休みですが、今年度は8月も授業の日があり、短い夏休みとなっています。

この短い夏休みを「2週間しかない」と思うのか、「2週間もある」と思うのかは、自分で選ぶことができます。これはよく「コップに半分入った水」のたとえで出てくるお話ですが、「半分しか無い」と思うと、足りないという気持ちや、この先の不安に目がいき、どんどん心が辛くなってしまいます。しかし、「半分もある」と見方を切り替えることで、安心感や、この先の不安が少なくなっていくというものです。

夏休みもきっと同じように、「2週間しかない」と思うとあっという間に過ぎて、なんだか良く休めなかったような気持ちになるかもしれません。しかし、例年とは違うけれども、普段の授業の合間に「2週間も夏休みがある」と思うことが出来たら、ちょっと心が解きほぐれるような開放感が得られるかもしれません。

人生に同じ日は二度とありません。毎日が同じように見えても、人間は自然と成長していく生き物なので、少しずつ少しずつ心が鍛えられたり、余裕が出来たり、時には戻ったりしながら生きていくものです。

今年度の夏休みは例年通りではなく不安もあるかと思いますが、今年だけの「2週間もある夏休み」をぜひ有意義に、そして安全に過ごしてください。

もし何かカウンセラーにお話したいことがある人は、カウンセラーや保健室で予約をとって、カウンセラー室にお話に来てくださいね。