

令和2年4月24日

白陵中学校・高等学校 スクールカウンセラー すぎおか ひさき 杉岡 央基

## 心のたより (特別号)

**緊急事態宣言**の続く中ではありますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
思い通りの毎日が過ごせなくて、不安やストレスや困難も感じられるでしょう。  
**心のケア**に関しても、すでに多くの専門機関が情報発信しています。

**日本赤十字社**「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」では、**病気と不安と差別**の悪循環や、それぞれの対処法をわかりやすく解説してあります。まず**病気を防ぐ**ためには、手洗い・咳エチケット・三密(密閉・密集・密接)を避ける。次に**不安を防ぐ**ためには、冷静に自分自身や状況を見つめ、落ち着いて生活する。そして**差別を防ぐ**ためには、他者の苦しみを思いやり、敬意を払うといったことがあります。

今回私からは、本校の生徒が抱えるかもしれないテーマを取り上げます。  
それは「**勉強しようと思っているのに、なかなか行動に移せない**」です。

たっぷり勉強する時間はあるはずなのに、ダラダラ過ごしてしまう現状に、**あせりや後悔**を感じるという生徒も多いかもしれません。まずは勉強しようと思えた自分や、少しでも勉強できた自分を**ほめて**あげてください。皆さんの**意志や努力**を私は誇りに思い、今後も温かく寄り添いたいと思います。

さてどうすればもっと勉強に励めるか、その方法も知りたいところでしょう。

**社会心理学**によると、他人の視線や同志の存在が、勉強を促進してくれます。例えば、自室のドアを開放して周囲の監視の目を取り入れたり、勉強の進行状況を友人や誰かと共有したりも良いでしょう。

また**自己成就的予言**によれば、未来の状態を断言することで、それが現実になります。例えば「私は今夜には、ここまでの課題を終えている」と自分や周囲に断言すれば、それに合わせた行動が取りやすいです。

勉強したくない人や、勉強どころじゃないという人もいるかもしれません。  
何かと難しい状況ではありますが、素敵な毎日を信じて**応援**しています▶