



2. 休校中の過ごし方を考えてみよう!

みなさん、“緊急事態宣言”が解除され、少しずつ学校生活の再開も
見えてきました。新型コロナウイルス感染症の流行している間、自宅での
ように過ごしたらいいか一緒に考えてみましょう。

新型コロナウイルスはヒトからヒトにうつる力（感染力）が強いため、
流行が広がっている時期には人ごみを避け、飛沫感染を防ぐためにヒトと
ヒトの間隔（ソーシャルディスタンス）をあけて過ごす必要があります。3月
上旬にみなさんの学校がお休みになって、突然みんなに会えなくなり、ク
ラスメイトとはお別れのあいさつも交わさないままにクラス替えになってしま
った子もいるでしょう。卒園/卒業式、入学式がいつも通りにできなかった
子もいるでしょう。とてもさみしいことだし、残念だったと思います。

さて、みなさんは休校の間、どのように過ごしていましたか？新学年を
迎えたにもかかわらず友達にも会えず、まだ、新しい教科書も開いていな
いかもしれませんね。大好きなサッカーや野球などの習い事もお休みにな
っているかもしれません。朝から晩までゲームをしたり、Youtubeを観てば
かりいて怒られてはいませんか？また、なにか言われるとついつい大きな

こえ い か え きゅう かな
声で言い返してしまったり、急に悲しくなったりしていませんか？

じょうきよう わる りゅうこう
このような状況になったのは悪いウイルスが流行しているからであって、
とう か あ がっこう せんせい だれ わる
みなさんやお父さん、お母さん、学校の先生など、誰かが悪いことをしたか
らではありません。だから、けんかはしないでください。じゅんび なが
準備もないまま長い
やす
お休みになってしまい、みなさんもどうやってすごしていいのかわからずに
とまど おも
戸惑っているのだと思います。

すこ かんせんしょう ひろ お つ ちりょうほう
いま、少し感染症の拡がり落ち着いていますが、ワクチンや治療法が
つく
まだ作られていないため、いつも通りの生活に戻るにはもう少し時間がか
かるとおも こうどう
かるとおもって行動しなければならないでしょう。

なつやす こと おも だ がっこう しゅくだい かだい
ここで、夏休みの事を思い出してみましよう。学校の宿題ややるべき課題
なかに なつやす もくひょう なに と く
がありますが、みなさんの中には夏休みに目標をもって何かに取り組みめる
こ おも おお こ きそくただ せいかつ じぶん
子もいると思います。でも、多くの子が規則正しい生活をしよう、自分で
べんきょう た おも て き
勉強のスケジュールを立ててやってみようと思ってもなかなか出来ないの
かなとおも なつやす なに き こ
かなと思います。そもそも夏休みも何もする気がしないという子もいるかも
しれませんが、せっかくですのでそう言わないでかんが
考えてみましよう。たとえば、
まいにちなわと かいと れんしゅう かい
毎日縄跳びを 100回跳ぶとか、サッカーの練習でリフティングを 30回す
こうさく つく しらもの かあ さんぽ い まいにち ふろ
る、工作を作る、調べ物をしてまとめる、お母さんと散歩に行く、毎日お風呂
そうじ てっだ おも
の掃除などの手伝いをするなど...、なんでもいいと思います。

がんばり過ぎなければ出来ないようなことは続きにくいのでなくていいで
しょう。みなさんが毎日続けられて、記録をつけるなどすることで形が残せ
ることがいいのかなと思っています。新型コロナウイルスのお休みがいつに
なったら終わるのかわかりません。でも、いつか大きくなったら必ずこの時
を振り返るときがやっています。このときに、自分なりになにかがんばって
たという“証(あかし)”を残しておいてみたらいかがでしょうか？



(後藤 裕介 児童心理治療センターうぐいすの杜所長)

