

## 中学生のみなさん

コロナ休校を乗り切るために力を貸してください！

わたしは、東京の中学校でスクールカウンセラーをしている吉田です。

きょうは、中学生のみなさんにお願いのメッセージを書きます。

コロナによる休校が長引き（東京ではもう2ヶ月になります）、みなさんも「学校はいつになったら始まるんだろう？」「家にいるのも飽き飽きしてきたよ」と思っているのではないのでしょうか。

ほんとうに、1日も早く、ふだん通りの生活に戻してあげたいと、大人はみんな願っています。

でも、みなさんもご存知の通り、大人にとっても経験したことのないことばかりで、なかなか先の見通しを示してあげることができません。

そして、休校措置はまだまだ続くことが考えられます。

大人もだんだん頑張り続けることが苦しくなってきました。

ですから、どうか、中学生のみなさんの力を貸してほしいのです。

2011年3月11日の東日本大震災のとき、各地の避難先で中学生が炊き出しを手伝ったり、物資の配布を手伝ったり、元気に働いてくれたおかげで、みんなが元気を勇気をもらいました。

わたしが働いていた中学校でも、中学生がお手伝いしてくれて、嬉しかったし、誇らしかった、と聞きました。

ですから、今回も、みなさんが、混乱している大人たちを手助けしてくれたらと思うのです。

## どのように助けるか？

今回は、外出自粛がとても大切な基本事項です。3.11のときのように、リアルに友だちと一緒に働くことはできません。それぞれが自宅で、自分の家族を助けて欲しいのです。

## 家族と話そう

家族みんなで、いま、何に困っているのか話し合しましょう。あなたが呼びかけてくれたら、大人はとても心強いと思います。

家族みんなが、コロナにならないで、元気に過ごすためにどうしたらいいか。家の仕事を、どう分担したらいいか？家の中の仕事は、キリなくあるから、少しずつ誰かが分けてやってくれるとすごく助かる。

自分がどう過ごすのかも考えてほしい。

休校が始まった頃は「早めの春休みだ、やった！」なんて思ったかもしれないけど、毎日家で過ごすのも、もうあきあきしているかもしれない。どうぞ今をどんなふうにご過ごしたらよいか、考えてみてください。

自分にできる勉強もしてください。

数学や英語といった科目にこだわらなくてもいいと思います。コロナのことを、正しくとらえることや、自分にできることを考えることも、大切な勉強だと思うから。

それから、生活リズムを整えてください。

生活リズムが乱れると、やる気があっても、したいことができない残念な結果になりかねません。

コロナ感染予防のために、外出は控えてください。

でも、友だちとは上手につながりましょう。

もしかしたら、不安で苦しくなったり、自分の努力が無駄に思える時もあるかもしれない。そんな時は、大人に話してください。大人たちは、いつでも、あなたの気持ちを聴きたいと思っています。それに、困ったときには、相談するのも「大事な仕事」です。

最後に、4月25-26日付のニューヨーク・タイムズ（アメリカの新聞）の記事を紹介します。

この記事は、コロナ患者があふれるニューヨークの病院で、病院で働く人や、患者さんのこころを、音楽が明るくしていることを紹介しています。

この中に、16歳のカーラの体験が紹介されています。

カーラは、コロナウイルスに感染したため、3週間のあいだ、小児病院に隔離入院しました。

写真に写っているのは、無事に退院できた日のカーラ。ハグしているのはお母さん？

16歳で、誰もお見舞いに来られない状況で3週間ものあいだ入院するのはどんなに不安だったことでしょう！

でも、これは、誰にでも起こりうる（コロナは子どもも感染します）。

だから、どうか自分を守るために、行動してください。

どうかお願いします。

