



# スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 森中 洋美・森下 友理

## 〈児童の皆さんへ〉

暑いと感じる日も増えてきましたね。皆さんはどんなふうに毎日を過ごしていますか？長い間学校がお休みになっていますが、これまでの間に、皆さんはそれぞれ色々な気持ちを感じてきたことと思います。

人は急な出来事やいつもと違うことにストレスを感じるので、心配や不安といった気持ちが湧いてくることがあります。また、自由に外に出られなかったり、やりたいことができずイライラしたり怒りっぽくなってしまうこともあるでしょう。こういったことは自然なことですが、そういった気持ちのまま過ごしていくことは苦しいものです。また、「これから学校が始まったら、勉強についていけるかな」「友達と仲良くやれるかな」と心配に思うことが増えてきた人もいるのではないのでしょうか。今回のスクールカウンセラーだよりでは、簡単にできるストレスの対処法、気持ちが落ち着く方法をいくつか紹介します。自分に合う方法を見つけられるよう、色々試してみてくださいね。

### 〈学校が始まる前の準備〉

休みの日が続く、いつも以上にゲームやTVの時間が増えてしまったり、つい夜ふかしをしてしまったりしていませんか？「学校が始まったら…」と不安になる人は特に、いつも起きる時間に起きて朝ごはんを食べる、いつも寝る時間に寝る、という普段やってきた当たり前のことを大切にしましょう。



### 〈今できることにチャレンジ〉

本を読んだり、作ってみたかった料理やお菓子をおちの人と作ったり、画用紙などで制作したり…後回しにしてきたこともこの機会にやってみましょう。

### 〈気持ちが落ち着く方法〉

- ・イライラや不安があるときは呼吸が浅く、速くなります。「ゆっくり深呼吸」を続けるとリラックスできます。
- ・不安や心配事が頭の中でグルグルしたら、「〇〇が心配！」など紙に書いてみましょう。ひたすら書くだけでも気持ちがスッキリします。
- ・部屋が散らかると心も落ち着きません。これからの生活の準備のために、まずは机の上から整理をしましょう。

### 〈今あるもの、今までと変わらないもの・ことを探そう〉

ないもの、足りないものを数えたり、変わってしまったことに目を向けて悲しい気持ちになったら、今あるもの、変わらないもの・ことを探してみましょう。その他、褒められたことや嬉しかったことを思い出してみるのも良いですね。

### ポイント！

不安や心配事がある人は、自分に合った方法で発散しよう。  
おうちの人や学校の先生に気持ちを話すことも大切だよ。



《保護者の皆様へ》

今まで経験したことのない状況下でのスタートとなり、5月も残り少なくなってきました。今後への不安やウィルスへの恐怖は、あって当然の感情です。大人も心配になることがあるけれど、落ち着いて対処できる姿を通して、子供たちは安心を得たり、自分の不安や心配を大人に話すことができると思います。だからこそ、保護者の皆様も可能な限り健やかに過ごせるよう、ご自身のケアについても可能な限り意識を向けていただければと思います。

子供にとって大きな環境変化はストレスになり、時には心のケアが必要な時があります。しかし、専門家が出来ることだけではなく、ご家庭で出来ることもたくさんあります。今までとは違った日常生活が続く今、子供たちの心身を支えるために出来ることをご紹介致します。左ページの《児童の皆さんへ》も、ぜひお子さんと一緒に読んでみてください。

- ①規則正しい生活(十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動)を送りましょう。大変な時こそ、普段通りの生活を意識しましょう。学校が始まる前の準備としても、生活リズムを整えることはとても大切です。
- ②不安になる情報は避け、国や区のHP などから得られる予防や対策、今後の情報を子供に伝えましょう。
- ③抱きつく、一緒にいようとする等、甘えてきた時は十分に甘えさせてください。子供が不安な気持ちを和らげようとしているサインです。「大丈夫だよ」「一緒にいよう」等、温かい言葉をかけてあげる方法も良いでしょう。
- ④子供が心配事や不安を話す時には、急かしたり遮ったり批判したりせず、出来るだけじっくり耳を傾けてください。一緒に楽しいと感じることをしてみるのも良いでしょう。

ストレスを感じた時、体調面・心理面・行動面で様々な反応が出ますが、これは自らを守ろうとするために起こるものであり、異常なことではありません。多くの場合、子供への関わり方により、時間が経つにつれて徐々に反応は和らいでいきます。心配なことや気になることがありましたら、ぜひご相談ください。

《スクールカウンセラー来校日》

- 森中カウンセラー： ◆ マーク 10:30~19:00
- 森下カウンセラー： ★ マーク 9:00~18:00

2020 6

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ◆	3	4 ★	5	6
7	8	9 ◆	10	11 ★	12	13
14	15	16 ◆	17	18 ★	19	20
21	22	23 ◆	24	25 ★	26	27
28	29	30 ◆				

2020 7

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ★	3	4
5	6	7 ◆	8	9 ★	10	11
12	13	14 ◆	15	16 ★	17	18
19	20	21 ◆	22	23 ★	24	25
26	27	28 ◆	29	30 ★	31	

**利用案内**

**場 所** : カウンセリングルーム(1階、サポートルームの隣)

**予約方法** : お申し込みは、担任、養護教諭または副校長までお声掛けいただくか、直通の電話番号におかけください。留守番電話に切りかわった場合、スクールカウンセラーから折り返しお電話をさせていただきますので、クラス、お名前、折り返しの電話番号をお入れください。

**カウンセリングルーム直通電話番号** : 5737-0540

**児童・保護者の相談内容について、秘密は大切に守りますのでご安心ください。**

