

そうだしつだより

令和2年5月15日

大田区立蒲田小学校 校長 横山 圭介

スクールカウンセラー 齋藤 すばる

みなさん、いかがお過ごしですか？新型コロナウイルスの感染の影響で、学校に行けない、お友達に会えない、自由に外で遊べないなど、当たり前でできていたことができなくなってしまいましたね。このような毎日がいつまで続くのか、今後どうなっているのかわからないので、不安に感じている人も多いのではないかと思います。

心と体の変化

このような毎が続いている今、みなさんの心と体はいろいろな反応が起きていると思います。最近、こんなことはありませんでしたか？



こういった心と体の変化は、子どもも大人も、みんなが経験していることです。生活リズムや環境が変わってしまったのだから、仕方がないことです。

こういう状態を放っておくと、元の健康な自分に戻るのが遅くなる場合があります。

みなさんは、体が疲れると、ごはんを食べたりよく眠ったりして元気になりますね。それと

同じように、心も元気になる方法があるのです。

✚ 心のもやもやをへらそう

不安は考えれば考えるほど、大きくなっていきます。不安な気持ちを消すことはできないけれど、不安な気持ちになる時間を減らしていきましょう。

【折り紙を折る】【お散歩に行く】【ゲーム】など、あなたが楽しくやれることはなんだろう？

【ストレッチ】【お風呂に入る】【家族と話す】など、あなたがリラックスしているときはどんなとき？

【お料理をしてみたい！】【縄跳びをがんばりたい！】【プラモデルを作ってみたい！】休みの間にやってみたいことはなにか？

あなたがわくわくするようなことを、できることから始めてみましょう。

✚ 深呼吸や体操をしてみよう

眠れないとき、イライラするとき、いろんな考えが浮かんでごちゃごちゃするときは、とりあえず体を動かしてリラックスしてみましょう。



- 手をグーパーグーパー、ぐるぐる回す
- おなかに手を当てて、息を吐く→鼻から息を吸っておなかをふくらませる→口から少しずつ息を吐いて、おなかをへこませる

✚ 大人の力を借りよう



それでもやっぱりいやな気持ちになることがありますね。当然のことなので、自分を責めないでいいのです。そういうとき、話してみようかなという気持ちになったら、おうちの人に自分の気持ちを話してみましょう。