



# かわい

令和3年6月30日



<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/kawai/>

## 「心のエネルギー」を溜める夏休みに！

児童支援専任 畔柳 昌平

6月11日、2年ぶりに「ネイチャーナイト」が開催されました。天気が不安視されましたが、ホタルが舞う姿に歓声上がり、アクティビティの一つ一つを楽しみ、大盛況でした。ホタルも星空も川のせせらぎも、川井ならではの贅沢な環境だなと改めて感じました。夜の時間ということで保護者の皆様が連れてきてくださいました。ご協力、ありがとうございます。

7月に入るといよいよ夏休みを迎えます。毎月本校に来校する学校カウンセラーの堀さんや、スクールソーシャルワーカーの三上さんと話していると、「子ども達には『心のエネルギー』を溜める夏休みを送ってほしいですね。」という話題が挙がります。「心のエネルギー」とは車であればガソリンにあたる部分、足りない元気走り出すことができません。子どもたちにもそのようなエネルギーが必要で、十分にあると少し大変なことや苦しいことも乗り越えることができ、足りないといつもできていたこともなぜか上手くいかなくなってしまう、なんてことが起こってしまいます。そんなエネルギーを溜めるために、

①生活リズムを崩さず、学校のある日に近い時間の使い方を心がける。

②ちょっとがんばると達成できる目標を決め、取り組んでみる。

※例えば、「普段読まない作者の小説を読む」「1日3km、いろいろな道を散歩する」などの2つに取り組んでみてはいかがでしょうか？

②については上手く目標を設定できなかつたり、達成できず落ち込んでしまつたりすることがあるかもしれません。そんな時には「身近な相談者」として話を聞いていただければと思います。また夏休みは子どもたちと長い時間一緒に過ごすかと思えます。様々なことを子どもたちと話す中で気になることや心配なことがありましたら、ぜひ学校へご連絡ください。充実した夏休みを過ごし、8月に元気な子どもたちと会えることを職員一同楽しみにしています。