



# スクールカウンセラーだより

令和2年5月号

横浜市立六つ川小学校

スクールカウンセラー 井元侑希



## 児童の皆さんへ

こんにちは！スクールカウンセラーの井元侑希（いのもとゆき）です。

カレンダーの上では、もう夏が始まりました。よく晴れた、さわやかな日も多くなりましたね。

学校の教室でクラスのお友だちとたくさん笑ったり、校庭で思いきり遊んだり。そういう日が戻ってくる、と楽しみにしていた人も多いのではないかと思います。だけど、残念ながら休校期間は延びています。

いつまでこういう生活が続くんだろう、とウンザリしている人もいるかもしれません。だんだんと元気がなくなってきた人や、逆に、元気があまって、もう爆発しちゃいそう！という人もいるかもしれませんね。

いったん立ち止まって、自分の気持ちを見つめてみませんか。少し心が落ち着いて、いつもの自分に戻れるかもしれません。下のフキダシに、質問の答えを書いてみてください！

☺ 今の気持ちは？

不安、イライラ、悲しい、爆発しちゃいそう、たいくつ……どんな気持ちでもOK！



☺ 学校に行けない代わりに、おうちでチャレンジしてみたいこと・チャレンジしていることは？

体力作り、料理、勉強の復習、お手伝い……動画作りにチャレンジしている人もいるかも！？



☺ 学校がまた始まったら、したいことは？

クラスのお友だちと話がしたい、先生と遊びたい……いろいろありそう！



★休校期間の過ごし方 ～体と心を元気に保つために～

ストレスがたまりがちな生活が続いています。体も心も、なるべく元気でいられるように、次に書くことをなるべく心がけましょう。

- ☺ 起きる時間、寝る時間を守る。ご飯を三食とる。
- ☺ 一日の予定を決めて過ごす。一週間の中で楽しみを作る。(土曜日はお菓子を作る、など)
- ☺ 体を動かす。(『3密』にならないように気をつけながら)
- ☺ 人とつながる。会えなくても、電話やビデオ通話など。(お互いに顔が見えると、安心効果が増えます)
- ☺ おうちの中で、自分ひとりでゆっくり過ごす時間を作る。
- ☺ 不安になったり、イライラしたり、気分が落ち込んだりしたら、気持ちを周りの大人に話す。

★困ったとき、誰かに話を聞いてほしいとき、スクールカウンセラーが電話でお話を聞きます。

5月11日(月)午前、5月22日(金)午後、5月25日(月)午後、学校にいます。

お話したいと思ったら、スクールカウンセラーが学校にいる日・時間に、045-741-8709にお電話ください。お待ちしております！



保護者の皆さまへ

暦の上では立夏を迎え、初夏らしい陽気の日が増えています。ですが、この陽気を楽しめない日々が続いている社会情勢です。

だいぶお疲れの出ている方も多いのではないかと思います。保護者の皆さまも、体と心の健康を保つために、以下のことを心がけていただくといいかと存じます。(以前お伝えした内容と重なる部分もあります)

- ☺ 生活リズムを守り、三食しっかり摂る。一日、一週間の過ごし方にリズムをつける。
- ☺ 体をなるべく動かす。(ストレッチ、深呼吸などはリラックス効果もあり、お勧めです)
- ☺ 信頼できる人とつながる。会えなくても、電話やビデオ通話などを活用して、つながりを保つ。(お互いの顔が見えるツールの方が、安心するようです)
- ☺ 不安、イライラ、愚痴などは、こまめに信頼できる人に話す。
- ☺ 家庭の中で、それぞれのパーソナルスペースを守る。一人でゆっくりする時間を作る。

※パーソナルスペースと、一人の時間について

ずっと一緒にいると、家族でも疲れてしまいます。

小さい場所、少ない時間でも、自分だけの場所、一人だけの時間を作りましょう。

「この椅子に座っているときは疲れているから、そっとしておいてほしい」

「一人で音楽を聴く時間が必要だから、一日一回はそうさせて」

「一人でゆっくりしたいと思ったら、タオルケットにくるまってね。その間はそっとしておくね」

……こういったことを、ぜひ家族の中で話し合ってみてください。



スクールカウンセラーは、保護者の皆さまのご相談を受け付けております。休校中はお電話にてご相談をお受けします。ぜひ、お気軽に 045-741-8709にお電話ください。

スクールカウンセラー来校日 5月11日(月)午前、5月22日(金)午後、5月25日(月)午後