



すくーるかうんせらーだより

ちばしりつあさひがおかしょうがっこう
千葉県立朝日ヶ丘小学校
れいわ ねん がつ
令和2(2020)年5月

ご入学・ご進級、おめでとうございます🍀

はじめまして。4月から朝日ヶ丘小学校で勤務しているスクールカウンセラーです。
どうぞよろしく願いいたします。

本当はとても楽しみな新学期ですが、今年は新型コロナウイルスのために、学校で先生や友達と勉強したり遊んだり、また、どこかに出かけたりと、これまでふつうにできていたことができなくなりましたね。「つまらないなあ」、「いつになったら毎日学校にいけるのかなあ」と思っている人が多いと思います。このようなときは、○どんな気持ちになるのか、◎その気持ちをどうしたらいいのか、ということをお話したいと思います。

○どんな気持ちになるの？

- だれかが病気になるか心配
- なんかイライラする
- 急に泣きたくなる
- 前より落ち着かない

子どもも大人もこのような気持ちになります。当たり前のことです。



◎どうしたらいいの？

- 気持ちをだれかに話してみる
- 「はあー」と息をゆっくりはく
- 好きなこと、ちょっとでも笑顔になることをする
絵をかく、本を読む、マンガをかいいたり
読んだりする、かんたんな料理を作る、
工作をする、好きな音楽に合わせて
おどる、など

また、心と体はつながっているので、心を元氣にするためには、まず体が健康であることがとても大切です。次のようなこともやってみてくださいね。今からでもよいのですよ。

しっかり食べましょう

体を動かしましょう

朝日をあびましょう

頭や目を休めましょう

スクールカウンセラーは毎週金曜日の午後1時～4時に学校にいます。「相談したいな」と思ったときは、担任の先生や保健室の先生、教頭先生などに「スクールカウンセラーと話したい。」と伝えておいてください。

また学校が始まったら、相談のやくそくが入っていないときは、みなさんが教室でがんばっているすがたを見せてもらったり、給食をいっしょに食べたりしたいと思います。みなさんと会えるのを楽しみにしています。



お子さんのご入学・ご進級おめでとうございます。

保護者の皆様や先生方とともに、お子さんが日々、元気に楽しく学校生活を送ることができるように支援していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

この度は新型コロナウイルス禍による休校が続き5月も半ばとなりますが、お子さんの様子はいかがでしょうか。家族で一緒にいる時間が増え、会話が aumentari お互い新発見があったりと良いこともたくさんあるかと思ひます。しかし、見通しが立たない不安がある中、子どもも大人である私たちもストレスの蓄積がみられ、家族関係が難しいときもあるでしょう。そこで①子ども理解・対応②ご自分も大事に、ということをお伝えしたいと思ひます。ご参考にしていただければありがたいと思ひます。

① 子ども理解・対応

《子どもに表れやすい反応例》

- ・頭痛、腹痛、食欲不振など体調不良を訴える
- ・寝つきが悪くなる、夜中に目を覚ます、こわい夢をみるなど
- ・ちょっとしたことで怒る、泣くなど気持ちが不安定になる
- ・元気がない、あるいは妙にはしゃぐ
- ・いつもよりも甘える（一緒に寝たがったり、抱っこなどのスキンシップを求めたり）、言動が幼くなる、一人であることを嫌がるなど
- ・いつもより集中力がなく、落ち着きがない
- ・大人から見ると不謹慎な遊びをする（例えば東日本大震災の時は『津波ごっこ』という遊びをする子どもが多く見られました）

不安や怖さを緩めようとする無自覚な反応であることが多いようです。

《対応例》

- ・子どもたちの状態に慌てたら、いったん息を吐き、落ち着きましょう。
- ・基本的にはいつもと同じ対応で構いませんが、質・量どちらかでも少し多めのコミュニケーションを心がけましょう。声の調子は低めにする・ゆっくり話す、などがおススメです。
- ・子どもからの話しかけには、さえぎらずに最後まで話をきいてください。“今”が無理なときは、後ででも。
- ・体調不良の訴えは、受診が必要な場合もあります。様子をしっかりとみましましょう。
- ・子どもから何か言ってこなくてもいつもと違う様子が見られたら、こちらから声をかけて話をきいてあげましょう。
- ・家庭での生活パターンを決めて、安定した生活が送れるように工夫しましょう。

② ご自分も大事に

- ・信頼できる人と話しましょう。電話やメールなどで連絡をとるのもよいと思ひます。
- ・テレビやネット等からの情報は多すぎると疲れます。取捨選択をしてなるべく多く眠りましょう。
- ・健康的な生活スタイルは維持しながらも、今、楽しめることもやっていたらよいと思ひます。

家族あつての子どもです。毎日、本当におつかれさまです。

スクールカウンセラーは金曜日午後1時～4時まで来校しています。気になることがありましたら、一人で悩まずご相談ください。ご一緒に考えていきましょう。5月22日は5月21日に変更予定です。予約申し込みは、担任の先生や教頭先生にお伝えください。 電話：043-273-5161