

スクールカウンセラーだより

令和2年 6月

千代田区立九段小学校

カウンセラー 阿久津 京子

矢澤 さとき

児童の皆さん、いよいよ学校がはじまりますね。学校がお休みのあいだは、どんなふう
にすごしていましたか。少しずつ、いつもの生活を取り戻していけるといいですね。



生活リズムはどうか。

朝気持ちよく起きられる？
寝る時間は遅くなってない？
ご飯はおいしく食べられている？

心の準備はどうか。

そわそわして落ち着かないことはない？
イライラして集中できないことはない？
やる気が出なくてしんどくない？

体調はどうか。

カゼのような症状はない？
おなかの調子は大丈夫？
頭は痛くない？



あせらずに
自分のペースで
戻して
いきましょう。



不安やイライラがある時はどんなことをしますか？あなたならではの工夫はありますか？

たとえば……おしゃべりする。
からだを動かす。
ランニングをする。
本やマンガを読む。
音楽を聞く。



他にもこんなリラックス方法があります。いつでも、どこでも、できますよ。

① “深呼吸”

鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って……、
口からゆっくり6秒かけて息を吐き切る。



② “手をぎゅー”

手をグーにしてギュッと握って……、
ふっと手の力を抜く。



③ “音さがし”

テレビの音は内容が分からないくらい小さくする。
目を閉じて、耳をすませる。どんな音が聞こえる？
ひとつ好きな音をえらんで、1分間聞きつづけてみる。



いつもとちがう時だからこそ、がんばりすぎに注意しましょう。

どんなに頑張っても、
気持ちがおちこんで
やる気がでない。

人や自分を
傷つけてしまったり、
物を壊したりしてしまう。

いつもより集中できないし、
イライラする。



こういう時は要注意です。頑張りのサインです。気が付かないうちに、疲れが溜まりすぎているかもしれません。自分を責めずに、信頼できる大人に相談しましょう。



新型コロナが世界中で流行して、日本でも学校やお仕事がたくさんお休みになりました。今も、お出かけするにも気をつかう毎日が続いています。大変ななか、みなさんはよく考えて工夫して過ごしてきたと慰めます。今はまだ全部が完璧にできなくてもいいのです。学校が始まっても、みなさんらしく過ごせるように応援します。

最後まで読んでくれて、ありがとうございました。

引用：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

『新型コロナウィルスに負けないために リラクゼーション編』

『頑張っている君たちへ 学校再開にむけてメッセージ』