



なかよしそだんルームだより

千代田区立昌平小学校

スクールカウンセラー

昌平小学校のみなさん

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。今までに引き続き同じカウンセラー二人が昌平小学校を担当することになりました。どうぞよろしくお願ひします。

1ねんせいのみなさん、ごにゆうがくおめでとうございます。2年生から6年生のみなさんも1学年ずつ上がりましたね。

スクールカウンセラーは、学校でみなさんが元気ですごしているか、困っている人はいないかなど教室や校庭を見てまわったり、みなさんとお話しながら一緒によい方法を考えたり、そんなことをしています。

今は学校のお休みが続いていてお会いできないので、みなさんはどうしているかな、元気にしているかなといつも思っています。

学校が始まったらまたたくさんお話しかせてくださいね。

☆どんなふうにごしていますか？

お休みが長くなり、これまでと同じように友だちと外であそべなかったり、楽しみにしていたイベントがなくなったりしていることと思います。思い通りにならないな、残念だなあなど思うことが多くなったり、もしかすると体も「うまくねむれないよ！」「なんだかいつもだるいなあ…」などいつも通りではないと感じることもあるかもしれません。



気分いい！



なんだかイライラ！



どうしたらいいの？



あ～あ…

☆いまできること

今のようなことはみなさんもですが大人にとっても初めてのことで、いろいろな気持ちがわいてきて、心配になったり、元気がでない時があってもごく当たり前のことなのです。大体は自然におさまることが多いのです。

なるべく今できていること、できることに目を向けてみましょう。好きなことで今も変わらずにできることはありませんか。時間がたくさんあるのでじっくり取り組むのも良いかもしれませんね。

①生活リズムをくずさないようにしましょう（食事、睡眠、ゲームの時間など気をつけよう！）

②なるべく体を動かしたり、リラックスする時間を作ろう

（ストレッチやラジオ体操なら家でもできますね！）

③いつもやっていることを大切に（ピアノの練習、ねる前の読書etc.）

それでも気持ちがしんどくなったり、どうしていいかわからないというようなときは、そばにいるおうちの人や先生方にお話してみましょう。かならず助けてくれるはず



です。
ひとりで悩んだり、がまんしたりしないでぜひお話してみてくださいね。
（5月中にはスクールカウンセラーの電話相談も始まる予定です。）

保護者の皆様



お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。前年度に引き続き、スクールカウンセラーとして昌平小学校担当となりました。どうぞよろしくお願いいたします。

今回長期間の休校となり、毎日の食事の支度や学習の管理など、保護者の皆様のご負担も大きいのではとお察し申し上げます。

お子様のご様子はいかがでしょう。甘えん坊になった、怒りっぽい、すぐ泣くなどふだんと違う様子が見られるかもしれません。ストレス状況下では心理的反応として行動面、身体面でも変化が現れることがあります。

まずは保護者の方ご自身が無理なさらず、心と体の健康を保つことを大切にしていきたいと思えます。その上で、お子様のお話に耳を傾け、心配な気持ちがあっても当たり前だよと伝えてあげてください。そばにいる保護者の方が落ち着いていらしゃればお子様も安心できるはずです。

不安やご心配なことがあれば、一人で抱えず、ご家族や親しい人に話したり分かち合えるとよいですね。

前述のように5月中にはスクールカウンセラーによる電話相談も始める予定です。詳細が決まりましたら学校の一斉メールでお知らせしますのでぜひご利用ください。お待ちしております。（T）

相談先＊昌平小学校：（3251）0448 ＊千代田区児童・家庭支援センター：（5298）2424