

そうだんしつ 相談室だより

令和2年5月11日

世田谷区立祖師谷小学校

校長 篠原 和也

カウンセラー 水野 正幸

休校 ver.2

中里 清子

児童のみなさんへ

祖師谷小のみなさん、こんにちは。学校に来られない日が続いていますが、心やからだの調子はどうですか。学校がお休みになって友達と一緒にいられなくなったり、外に出られずおうちで過ごさなければならなかったりと、思いどおりに生活できなくなっています。ウィルスのことが心配な人もいるかもしれません。できないことが増えて、いつもとちがう生活が長く続いたりすると、ストレスがたまってきますね。突然のできごとなので、悲しくなる、イライラする、不安になるなど、いろいろな気持ちになるのは当たり前のこと。眠れなくなるなどの体調不良も、非常事態では自然なことではあります。でも、こんな感じが続くのはいやになってしまいますよね。

ストレスとうまくつき合っていくために、あらためてここで「今、できること」に目を向けてみましょう。いろいろなできごとで心の健康が落ちこんでも、だれもが「心の回復力」を持っているんですよ。

●生活リズムをととのえよう

規則正しい生活は「心の回復力」にも関係していることがわかっています。早寝早起き、食事もしっかり食べることは大事です。からだを動かす時間をつくると、よく眠れま



●自分のじかんわりをたてよう

学習、ゲームやスマホの時間など、おうちのひとと相談しながら自分で決めてやってみよう。「気分てんかん」と「少しがんばる」ポイントを決めると、メリハリがついて「やったぞ!」という気持ちになりますよ。

●「つながり」を大切に

家族でいろいろな話をしましょう。できる人は友達と（時間を決めて）メールや電話をするのもいいでしょう。不安を感じたり、なんだか落ち着かないと思ったときは、だれかに自分の気持ちをお話してきいてもらうといいですよ。

●「感じる」に注目！ <みる・きく・かぐ・さわる・あじわう・・・>

音楽をきく、いろいろな色をつかって絵を描く（ぬり絵でもOK）、パンの生地やハンバーグをこねる、ゆっくりお風呂に入る、香りのよいお茶を飲む…などなど、「感じる」ことに注目してみましょう。「頭・からだ・心を動かす」ことはリフレッシュ、リラックスにつながります。自分に合う「心地よさ」をさがしてみましょう。

●新しい楽しみ、チャレンジできることを見つけよう

長い休みだからこそできる、ふだんなかなかできないことにチャレンジしてみると、新たな自分を発見するチャンスになるかもしれません。いつもは後回しになっていたことをするのもいいですね。たとえば、料理やおかし作り、部屋のかたづけやもようがえ、何かを調べてみるなど…。



不安な生活が続いていて、スクールカウンセラーに話をきいてほしいということもあると思います。電話でお話することはできますので、そんなときはカレンダーに書いてある日に相談室の電話に連絡してください。相談室の電話はカウンセラーがいないときは留守番電話になっているので、電話に出ないときは、学年・クラス・名前・かけてほしい電話番号をメッセージに入れてください。あとからカウンセラーがかけなおします。

◆ 5月 相談室カレンダー ◆

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------|----|--------------|------------------------|-------------------|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 水野(祖小) | 8 中里 (砧南中) | 9 |
| 10 | 11 中里(祖小) | 12 | 13 | 14 水野(祖小) 中里(砧小) | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 中里(祖小) | 21 水野(祖小) | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 水野(祖小) | 29 中里 (砧南中) | 30 |



中里は、区内他校（砧小・砧南中）の勤務日でも祖師谷小の児童・保護者の方の電話相談をお受けします。各校の相談室の番号は、緊急メールでお伝えしますので、ご確認ください。

*** 保護者のみなさまへ ***



突然の休校から2ヶ月以上が経ちました。非日常的な自粛ストレスは、大人にとってもつらいものです。一つ一つ対応していく保護者のみなさまにも、心やからだに様々な変化が起きている、という方もいることと思います。大人にもどうなっていくか分からない今の状況では、子どもたちも不安になりがちです。子どもがイライラしてつい物に当たってしまったり、やる気を失って生活が自堕落になったりすることがあっても、ある程度は無理ありません。そんなときは「そういう気持ちになるのも無理はないよね」と、まずは子どものやりきれない気持ちをまるごと受け止めることばをかけてみてください。「お父さん、お母さんもやりきれないときにはそんな気持ちになることがあるよ」というように共感することで、子どもは「自分の気持ちをわかってくれた」「大人でもこういう気持ちになるんだな」と思い、安心感にもつながると思います。

また、「保護者のみなさまが良いコンディションでいる」ということもとても大切です。ぜひ、お子さんのためにも、ご自身のケアの時間をしっかり取ってください。大人がそういった姿を見せることで、自分で自分を大切にすることの重要性、セルフケアの仕方について、子どもたちは学んでいきます。ご家族でケアの仕方、適切なストレス発散方法について話し合ってみることもよいと思います。そして、こうした状況の中でも少しでも生活を楽しく、充実させるために、今できることを一緒に考えてみるといいでしょう。

相談室では、子どもたちだけでなく保護者のみなさまからのご相談もお電話で受け付けております。お子さんや保護者のみなさまのお気持ちにそって、日々の生活の中で工夫できることなど、一緒に考えていきたいと思っています。お子さんのことでご心配なことがありましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。留守番電話が応答するときは、お名前、メッセージ、連絡先をお残しください、折り返しご連絡させていただきます。