

すくーるかうんせらー

スクールカウンセラーだより

令和2年5月9日
南小岩第二小学校
スクールカウンセラー

みなみこ いわ だ い にしょうがっこう

☆南小岩第二小学校のみなさんへ

今年度も引き続きスクールカウンセラーをさせていただきますので、よろしくお願い
します。

みなさんが困っていることや心配なことについて話を聞いて、楽しく学校生活を送
れるようにお手伝いをしたいと思っています。

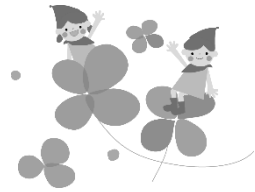
今年は新型コロナウイルス感染症の流行によって、3月から学校がお休みになり、
いつもと違う状況になっています。それにともなって、みなさんも戸惑うことが多く、
いつ学校に行くことができるのか、今までの生活に戻れるのかなど、不安な気持ちにな
っていると思います。そこで、みなさんの不安を少しでも軽くできるよう、
スクールカウンセラーからみなさんに伝えたいことをお便りにしようと思います。

☆こんなことはありませんか？

イライラする、そわそわする、かなしくなる、やる気がでない、あたまが痛い、おな
かが痛い、気持ち悪い、何も食べたくない/食べ過ぎてしまう、眠れないなど、いつもの
自分とちがうことはありますか？それは、不安やストレスから自分自身を守るための
自然なからだやこころの反応です。決しておかしいことではありません。このようなこ
とがある場合には、1人で悩まずにうちのひとや先生に相談してみてください。誰かに
話を聞いてもらうだけでも、不安な気持ちが少なくなることもあります。

☆おうち時間をすごすときのポイント① いつもと同じことを！

生活リズムを整えましょう。おうちですごす時間が長くなると、どうしても生活



リズムが崩れやすくなります。でも、いつもとちがうときこそ、いつもと同じことが大切です。学校があったときと同じように毎朝同じ時間に起きて、ご飯を食べて、からだを動かして、夜は早めに眠りましょう。生活リズムが整うと、病気からからだを守ってくれる力がパワーアップします。それだけではなく、みなさんのところも元気にしてくれます。

☆おうち時間をすごすときのポイント② ことばや絵で表そう！



テレビでは毎日のように不安になる情報がたくさん流れています。そればかりみてみると、どんどん気持ちが落ち込んでしまいますよね。そんなときは、自分の好きなことをするのがおすすめです。みなさんの好きなことはなんですか？ゲームという子も多いかもしれませんが、ゲームは1日中していると、逆に疲れてしまうので、時間を決めてやりましょう。私からもいくつかこんなことをしたらどうかなと思うことを伝えますね。最近では公園でもなかなか遊べないと思うので、からだを動かす時間が減っていると思います。そんなときは、学校でもやっていた縄跳びをするのはどうでしょう。縄跳びなら、公園でもなくてもできますよね。また、ラジオ体操をやるのもよいと思います。また、日記をかくこともよいですね。そのとき、文字だけではなく絵も一緒にかいてみましょう。1日の中であったことや、思ったこと、感じたことなどをことばや絵にすることで自分の気持ちを整理することもできます。

☆学校には相談できる場所があります



学校には相談室という、みなさんが困ったとき、かなしいとき、イライラしたときにお話することができる場所があります。今は学校がお休みなので、相談室でお話することはできませんが、スクールカウンセラーは毎週金曜日にきています。学校がはじまったら、相談室でお話をするので、困ったときは1人で悩まずにお話をしにきてくださいね。元気なみなさんに早く会えることを楽しみにしています！