

スクールカウンセラーだより

○●○^{じどう}児童のみなさんへ○●○

スクールカウンセラーってなに？

こんにちは。スクールカウンセラーの^{たなもと ゆり}棚元 由梨です。

1年生^{ねんせい}のみなさんは「はじめまして！」ですね。

スクールカウンセラーというのは、みなさんが^{こま}困ったとき、^{げんき}元気がでないとき、

いっしょに^{かいけつ}解決のお手^{てつだ}伝いをするのがお^{しごと}仕事です。

みなさんが^{がっこうせいかつ}学校生活を^{たの}楽しく^す過ごせるようにお手^{てつだ}伝いをしていきたいと思^{おも}っています。

^{しゅう}週1回（^{かい}火曜日）、^か八小^かに来^きますので、1年^{ねんかん}間よろしくお^{ねが}いします！



あれ？^{さいきん}最近なんかおかしいぞ？

いつもとちがう^{まいにち}毎^{つづ}日が続くと、^{からだ}こころや身体がつかれてしまうことがあります。

^{さいきん}最近、こんなことはありませんか？

- イライラする
- なんだかやる^き気が出ない
- いつもみたいに^{しゅうちゅう}集中できない
- なかなか^{ねむ}眠れない
- ^{あたま}頭が痛くなったり、^{なか}お腹が痛くなったりすることがある

でもだいじょうぶ。実はこれって^{じつ}自然な^{しぜん}反^{はん}応^{おう}なのです！

そんなときは・・・

☆ ^{かぞく}家族でも^{せんせい}先生でもOK！“もやもや”する^{きも}気持ちを^{はな}話してみよう

☆ ^す好きなことをする時間、^{じかん}リラックスする時間をつくるようにしよう

☆ ^{せいかつ}生活リズムをととのえよう

※※※お^{やす}休みの^{きかん}期間でも、もし^{そうだん}相談したいことがあったら、^{がっこう}学校に^{れんらく}連絡してくださいね！※※※

おうちにいることは、^{じぶん}自分の^{いのち}命を守ることはもちろん、「^{だれ}誰か」の^{いのち}命を守ることに繋がっています。

みなさんは、^{ちきゅう}地球を^{すく}救うヒーローです。いま、^{じぶん}がんばっている自分をほめてあげましょう。

^{がっこう}学校が始まったら、みなさんと^あ会えるのを^{たの}楽しみにしています☆

○●○保護者のみなさまへ○●○

スクールカウンセラーの棚元 由梨と申します。

週1回、火曜日に相談を受け付けております。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、臨時休業が続いております。

保護者のみなさまにおかれましては、現状に大きな不安を感じられている方もいらっしゃるのではないかと思います。ご家庭によって、状況や抱えていらっしゃる悩みは少しずつ違うと思いますが、いずれにしても疲れやストレスが積み重なってきている頃ではないでしょうか。毎日、本当におつかれさまです。

お子さんの様子はいかがでしょう。子どもは、大人が考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、対応することが、今の時期はとても大切になります。

↓こどものストレス反応には、たとえばこんなものが・・・↓

- 不安が強くなる
- 遊びや勉強に集中できない
- 落ち着きがなくなる
- なかなか寝つけない
- そのほかの身体的訴え（頭痛、腹痛、吐き気、めまい、だるさなど）
- イライラしやすい
- 自分を責めがちになる
- 赤ちゃん返りしたようにベタベタ甘える
- 食欲がない

お子さんの変化に心配されると思いますが、これらは自分のところを守るための自然な反応です。

一般的には、安心できる生活を続けていく中で少しずつおさまっていきます。

通常運転とはいかない今は、100点満点の家事・育児を目指さなくて大丈夫。

まずは、お子さんの気持ちに寄り添って、受け止めてあげてください。

そうは言っても…大人だってしんどい！！

「コロナウィルス終息の見通しが立たなくて不安」

「子どもの勉強をみたり、朝・昼・晩の食事の準備をしたりがとにかく大変」

「子どもを家において仕事にいかなくてはならないのがつらい」

「経済的な問題を考えると心配」

「ずっと家にいると、つい子どもを叱りすぎてしまう」 などなど他にもたくさん！！

踏ん張りどきだと頭ではわかっているけど、今は大人だってストレスフルな時期だと思います。

そんなときは、まず誰かに話をしてみてください。

自分の気持ちを話すことは、ストレスの軽減につながると言われています。

ご家族、ご親戚、お友達、担任の先生、相談機関、誰でもかまいません。

臨時休業中も、必要に応じてスクールカウンセラーが対応することもできます。

保護者のみなさまの心と体の健康が、お子さんの健康や安定につながります。

ひとりで抱え込まずに、いっしょに乗り越えていきましょう。

