

保護者の皆様へ

スクールカウンセラー便り

3月は大人も子どもも何かと落ち着かない月です。特に今年は、新型コロナウイルス感染症対策として、学校の休校、イベントの中止、連日の報道など、私たちの日常生活にも大きな影響が出ています。それに伴い、子どもにいつもと違う反応や行動が見られるかもしれませんが、大人がそのことを事前にわかっていると、落ち着いて子どもにかかわることの助けになります。



1 3月は「変化」が大きい月

- 今年度のふりかえりと次年度への準備をする月
- 進学、転校、住居や職場の変更など環境の変化が大きい月
- 親しい人や仲間との別れがある月（次には新しい出会いもある月）
- 震災関連の報道が多く流れる月 亡くなった方を想う場や機会が増える月
- コロナウイルス感染症対策により、学校の休校などいつもと違う毎日を体験する月

2 自分でも気がつかないうちに、こころが緊張したり不安を感じたりすることがあります。

<緊張や不安のサイン>

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 寝つきが悪い 眠りが浅い 嫌な夢を見る | <input checked="" type="checkbox"/> 食欲がわからない 頭痛 腹痛 疲労感 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 力がわからない 集中できない | <input checked="" type="checkbox"/> いらいらしやすい ドキドキする |
| <input checked="" type="checkbox"/> いつもより泣く 大人にくっついて離れない | |
| <input checked="" type="checkbox"/> 急に幼い言動をしたりする（赤ちゃんがえり） | |



3 家族の間でのこんなかわりか、おだやかな「てあて」になります。

♡ ほっと安心・・・気持ちを素直に表現してみる

様々なこころとからだの変化を安心できる人に話せると気持ちが落ち着きます。なかなか話せない時は、大人の方から「どうしたの？」と聞いてあげると話をしやすいかもしれません。特別な話をしなくても、家族で楽しく会話をしたり、スキンシップをするだけでも、子どもの安心感はひろがります。

♡ ちょっとすっきり・・・こころがちょっと軽くなることをしてみる

好きなことをしたり、楽しいと思える時間を過ごしたりするなど、こころがちょっと明るくなる時間も大切です。からだを気持ちよく動かすことも、気分を軽くする効果があります。ゲーム等は際限がなくなる場合がありますので、時間を決めておこない、生活のリズムが乱れないようにしたいです。

♡ 少しずつおだやか・・・いつもどおりの毎日の生活のリズムを大切にする

普段と違う予定や行事が入ると、こころとからだのリズムが不安定になりがちです。食事・入浴・睡眠など生活のリズムを大切にしながら毎日を過ごしていると、少しずつ気持ちが落ち着いていきます。特に睡眠は重要です。

※ スクールカウンセラーは、保護者の皆様からのご相談もお受けしています。学校にご連絡下さい。

スクールカウンセラー 吉永弥生



きゅうに学校がお休みになり、みなさんはどんな毎日をおくっていますか？
友達といっしょにいたいのに、それができなくなって、さみしかったり、いらいらしたり・・・
楽しみにしていたぎょうじがなくなって、悲しかったり、ざんねんだったり・・・
ウイルスのことが心配になるかな。他のことが気になっているひともいるかもしれないね。

きゅうなできごとだから、いろいろな気持ちになるのはあたりまえのことだよ。でも、ずっとブルーな気持ちのままだといやになっちゃうよね。



そこで、みんなに「こういうことをするといいよ」ということを話します。
自分でハートのピンクをふやすこと、それが「こころのちから」だったよね。

「ハートのピンクをふやそう」さくせん

その① 気持ちを言葉にして伝えてみよう。

にっこり、イライラ、ふあんな気持ちになったら、あんしんできる人に伝えてみよう。うまく話せなくてもだいじょうぶ。お話しできるだけでほっとするよ。

その② 好きなことや、たのしいと思えることをして気持ちを明るくしてみよう。

好きなことや、たのしいことをすると気持ちは明るくなるよね。ゲームやスマホは、ついついむちゅうになってしまうので、時間を決めてやるといいよ。

その③ からだをリラックスさせることをして、気持ちをおちつけよう。

少しからだをうごかすと気持ちがすっきりするよね。きんちょうした時やおちつきたい時は、しんこきゅうしたり、ゆっくりかたを上げ下げするのもいいね。

その④ きそく正しい生活をしよう。

朝早くおきて、夜早くねよう。しょくじは朝、昼、ばんの3回食べよう。きそく正しい生活は、こころとからだのちょうしをよくしてくれるよ。

その⑤ 何かにチャレンジしてみよう。

いつもとちがうことにチャレンジしてみるのもいいね。「わからなかったところをふくしゅうしてみる」「りょうりやおかしづくりをしてみる」何ができるかな。

その⑥ だれかの助けになることをしてみよう。

すぐにできることは、お家の人のお手伝いかな。自分でかんがえて、だれかの助けになることをすると、あいての気持ちもしぶんの気持ちもピンクになるよ。