

相談室からのお知らせ

東戸山小学校 スクールカウンセラー 中島／手塚

東戸山小学校のみなさん、こんにちは。コロナウイルス感染症の騒ぎで学校がお休みとなっていますが、お元気ですか。クラスのひと、残り3週間ほど勉強したり遊んだりする時間が突然なくなってしまう、残念な気持ちだったりモヤモヤしたりしている人もいるかもしれませんね。どう過ごしていいかわからない人もいるかもしれないので、こころの健康を保つためにどうしたらよいか、スクールカウンセラーからお伝えしたいと思います。

いつもと同じように過ごす

毎日お休みだと、生活のリズムがくずれてしまいがちです。朝起きる時間をはじめとして、食事や学習の時間も学校がある時と同じように過ごしましょう。そうすることで気持ちも落ち着いて、メリハリをつけて過ごすことができます。

おうちの仕事をいつもより少し多くやってみる

食事づくりや後片付け・部屋やふろの掃除などをぜひやってみましょう。小学生のみなさんでもできるおうちの仕事はたくさんありますよ。おうちの人も喜んでくれますし、自分もできることが増えてうれしいですね。

学校がお休みの3月となりますが、元気にすごしてほしいと思います。4月にまた学校でお会いできるのを楽しみにしていますよ。6年生の皆さんは中学校で頑張ってくださいね！！

保護者の皆様へ



お子さんが春に1か月ほど休校となるのははじめてで、戸惑われている方も多いかと思いますが、急に仕事や外出などの予定変更を余儀なくされたり、学習面も含めて子どもの世話があたりして、気持ちが追いつかないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、上記でお子さんにお伝えした以外に心にとめておくことをご紹介します。

子どもと一緒に過ごす時間を大切にする

お子さんの話をゆっくり聞く時間を作るとよいと思います。気持ちの表現として普段とは少し違う行動が出てくることもあるかもしれませんが、そのまま受け止めてあげることで、お子さんの安心感につながります。言葉や行動では見えにくいお子さんでも、不安を抱えていることもあります。一緒に料理を作ったり、本を読み聞かせたりと、何か活動を共有することもよいと思います。

不安になるようなニュースや情報は見すぎないようにする

毎日、テレビやネットでは様々な情報があふれています。必要な情報を得ることは大切ですが、触れる時間が長くなると、そのことばかりを考えてしまい、より不安が大きくなることもあるかもしれません。お子さんの好きなアニメや番組など、楽しいものに触れて気分を変える時間も作っていくとよいと思います。

最後になりましたが、おうちの方が自分自身の気持ちに目を向けていくことも大切です。状況の

変化は、大人にもストレスとなります。お子さんのことだけでなく、自身もストレスをためこまないように、適度な休息を意識しながら過ごすことが必要と思われます。ご自愛くださいませ。