

相談室からのお知らせ

津久戸小学校 スクールカウンセラー 中島／松本

津久戸小学校のみなさん、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おりますが、お元気ですか。クラスのみなどと、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くやしかったりモヤモヤ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。朝起きる時間や夜寝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すことを心がけましょう。そうすることで気持ちも落ち着きますし、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

いつもお手伝いができている人もいない人も、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てください。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いいことでいっぱいですね。

いつもと違う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

お子様が春に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。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。

一緒に過ごす時間を大切に

お子さんが話したい様子の時には、ゆっくり聞く時間を作っていくとよいと思います。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、できるだけ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考えられます。一緒に料理を作ったり、本を読んで聞かせたりと、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

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込まないように、適度な休息を意識しながら過ごすことが必要とされます。ご自愛くださいませ。