

## スクールカウンセラーたより

じどうのみなさんへ

こんにちは。スクールカウンセラーの黒川くろかわです。かわりなく、健康けんこうにすごしていますか。

休校きゅうこうがだいぶのびて自由じゆうに外そとにも出られなくて、きっと、「しんぼうしましょう」「がまんしましょう」と言われつづけて、きゅうくつおちな思いをしているでしょう。

「つかれちゃったよ」と思う人、それは、わがままではありませんよ。いつも先生せんせいたちは、「ここまでやったら、こうなるよ」「こうなったら、こうするよ」と、ゴールおしを教えてくださいませよ。だからがんばれるのです。ゴールみが見えないままがんばらされると、大人おとなでもつかれてしまいます。ほんとうに鳥小のみなさんは、とてもがまんづよいと思います。ちょっとくらいグチを言ってもいいくらいです。

もしかしたら、みなさんは、ばくはつしそうなくらい元気げんきがたまっているかもしれませんね。早くはやくお友達ともに会あいたいですね。学校で先生せんせいに教わりながら勉強べんきょうしたり、休み時間やす じかんにたくさんあそんだりしたいですね。元気がないという人、いっぱい笑わらっていますか？かぞくと楽しい話たの はなしをしたり、すてきな本ほんをよんだりして、一日いちにちに10回かいいじょう笑いましょう。

保護者の皆さまへ

すっかりTVもYouTubeも在宅モードになり、外出を控えながら生活リズムを整える方法や楽しみを見つけて過ごす方法の提案を目にすることが多くなりました。一方で、「辛抱しましょう」「我慢しましょう」というフレーズが一日に何度も見聞きされます。

実は、先が見えない中で人が辛抱や我慢をできる期間は、そんなに長くはありません。現状ならば2週間。それ以上ならば、という明確なゴールが示されないと、大抵の人は気持ちが持ちません。本当に忍耐強く私たちは堪えていると思います。

児童の多くは今にもエネルギーが爆発しそうなくらいかもしれませんが、注意したいのは変に物

分かりが良くなってしまっていたり、表情が乏しくなっていたりする場合があります。子どもは体を動かしたり思いっきり笑ったりすることでストレスを発散しています。あまり体を動かす機会を設けられない現状では、笑顔をたくさん作ってあげられるよう生活の工夫をしてみてください。

また大人の場合、こうした先の見えない状況下のメンタルヘルスを保つには、省エネモードにして過ごすことが勧められます。「世の中が」とか「みんなが」と常に大きく気持ちを持ち続けるのは、心のエネルギーを放出している状態が続いてしまい、短期間ではいいのですが長期・無期限になると消耗しきってしまいます。ちょっと卵の中や貝の中に自分がこもっている姿をイメージしてみてください。外の様子は感じつつも、その内側では自分のペースでリラックスしている姿です。心の中にそんな自分の空間を作って、時々こもって休ませてあげると気の張りが和らいできます。併せて深い呼吸をしましょう。鼻から4秒吸います。2秒止めて、口から4秒息を吐きます。10回繰り返すだけでも心が穏やかになります。子ども達には一緒にやってあげると楽しんでくれそうです。起きた時と寝る時のほか日中に数回できると落ちついて過ごすきっかけにもなってとても良いです。

— SC からのお知らせ —

休校中、LINE と Skype を使ったのスクールカウンセラーによる相談日が設定されています。気になっていることや悩んでいることがあったら気軽にアクセスしてください。上手に利用してください。

相談日時：5月18日(月) 9:30-15:30

相談方法：LINE または Skype

- ※ 学校名、学年、クラス、名前、相談内容の順でお話してください。
- ※ 指定日、指定時間のみでの開設になりますので、それ以外の日や時間は繋がりません。
- ※ 事前に登録を済ませて確認しておくともスムーズです。

その際、相談希望時間をお知らせください。

【接続の方法】

※LINE :

- ①下のリンクから無料通話・無料メールアプリ『LINE』のページを開くとQRコードが示されます。  
<https://line.me/ti/p/Allr-N55wX>
- ②LINE アプリの友だちタブを開きます。
- ③画面右上にある友だち追加ボタン>[QRコード]をタップして、コードリーダーでスキャンしてください。
- ④友達に追加してください。
- ⑤トーク欄の『SC 時計台』をタップして会話開始する。
- ⑥始めに「学校名」「学年」「クラス」「氏名」をお知らせください。

※Skype :

- ① Skype のアプリをダウンロードする。
- ②サインインする。
- ③検索欄 (Qユーザー、グループ、&メッセージ) をタップし、『SC 時計台』と入力して検索する。
- ④『SC 時計台』をタップする。
- ⑤右上の電話マークをタップして通話する。
- ⑥始めに「学校名」「学年」「クラス」「氏名」をお知らせください。