

## スクールカウンセラー便り (2020/5/21)

5月末までの休校も終わりが見えてきました。学校再開を楽しみにしている児童もいれば、不安な児童もいるでしょう。保護者の皆様もホッとする反面、不安もさまざまなことでしょう。休校がとても長かったため、いろいろな不安があるのは自然なことです。否定せずに受け止めてあげましょう。

そろそろ学校生活の再開に向けて、残りの休みの期間でウォーミングアップが必要です。下の項目を参考にどれくらい準備できているか確認してみましょう。

### ① 生活リズムを整えましょう。

学校に登校している時と同じ時間に起きて、朝、昼、晩と3食しっかり食べましょう。夜更かしせずに、十分な睡眠をとしましょう。

### ② メリハリをつけて過ごしましょう。

学校では時間割に沿って活動が行われています。その準備として、気分が勉強をしたりしなかったりということのないようにしましょう。1日の学習のスケジュールを立てて勉強に集中する時間、休む時間を決めてメリハリをつけて過ごしましょう。

### ③ 体を動かしましょう。

外出自粛が続いていたので、思っているよりもずっと体力が落ちているかもしれません。体力が落ちていると、登下校だけで疲れてしまったり、学校で1日過ごすだけで疲れてしまったりします。今のうちに体力アップしておきましょう。

### ④ 学習について確認をしましょう。

家庭ごとに学習支援しつつ勉強していたものの、授業があった時と同じ手応えは得られていないでしょう。いざ授業が始まってから思わぬところに躓いて慌てしまわないように、各教科どこまで理解できていて、どこが理解できていないのかを確認しておきましょう。

### ⑤ 集団生活に戻る準備をしましょう。

自分のペースで過ごしていたところから、集団で一斉に行動するという生活に戻ります。思うとおりにならないこともたくさん出てきます。気分や感情をコントロールできるように落ち着いて過ごしましょう。また、気持ちを切り替えられるように話し合っていきましょう。

いかがですか。何も違和感なく取り組めるようであれば、良いペースでウォーミングアップできています。そのペースで準備していきます。何か違和感がある場合は、どこに引っかかりを持ったのか確認しましょう。引っかかるところが少なく、工夫次第で解決できるようであれば、少しずつでも取り組んでいきましょう。家庭の中だけで解決できそうになれば、学校の先生に相談してみましょう。引っかかることが多い場合は、まず相談しましょう。家族や友達や学校の先生のほか、スクールカウンセラーも相談を受けています。

また、上の項目について辛さや苦しさを児童自身や家族が感じる場合は、できるだけ早く家族か学校の先生かスクールカウンセラーに相談してください。