

# スクールカウンセラーだより

宝泉中 保護者用  
R4年5月発行  
スクールカウンセラー  
丹羽 悦子

## 連休明け、学校に行き渋いが見られたら

ゴールデンウィークが終わり、お子さん達は元気に学校に登校できていますか？入学して間もない1年生や新しい学年に進級した2年生以上のお子さんも、クラス替え、担任の変更、部活のこと等、新たな環境や新しい生活になり、緊張していたことと思います。

連休明けの「学校へ行きたくない」は、4月の頑張りが、連休によって肩の力が抜けるため疲れや本音が出始めるため、「学校に行きたくない」につながるのです。

## 「行きたくない」という理由別に、親の声かけのポイント

### 学校に嫌な理由がある場合

給食が嫌、隣の席の子が嫌いなど理由がはっきりしている場合は、親子でじっくり話しましょう。先生の協力が得られそうなものなら、相談して対処をお願いします。

親としては、日頃がんばっていることのハードルを下げても1つの手です。本人の頑張りを褒めることで、自信につなげてやるのも必要です。

### 身体症状がある場合

学校に行こうと思うと腹痛を起こす、身動きがとれなくなる、食欲が落ちる、突然泣き出す等、体調がおかしい時は、病院の受診をしてください。身体の疾患を伴う場合があります。



### 理由はないけど行きたくない場合

疲れが溜まっていると「学校へ行きたくない」と言ったりします。予定なしの休日を作り、ゆったりと過ごす回復する子もいます。また、「行事続きで疲れちゃったかな」など、行きたくない理由を親が特定してやるのも良いと思います。



### 行かせる、行けば何とかなるは逆効果

「学校は行くもの」と思って、行かせても根本的な解決になっていないためいつかは行き詰まります。一方的に押しつけず、子どもの気持ちに寄り添ってみましょう。

「学校に行きたくない」と言われると「不登校になったらどうしよう」と親は不安になりますが、親が過剰に反応すると子どもの気持ちに拍車がかかってしまうこともあります。ここでは冷静に「体が疲れていれば休みたいよね」「何か心に引っかかるものがあるのかな」と一歩引いてみることも大切です。

## ウクライナに関する報道と子どもたち

最近報道の配慮もされていますが、子どもたちがニュースを見て不安を感じることもあるかもしれません。それ自体は自然なことですが、対応として大人は次のようなことに気をつけられると良いと思います。

- ①大人自身が心を落ち着かせて、子どもの思いを否定せずに聞く
- ②「戦争は悪い」と伝えることは良いが、差別や偏見を助長しないよう気をつける
- ③支え合う行動に注目する
- ④「あなたのことは私が守る」というメッセージを伝える。

(参考：日本ユニセフ協会の文書)

何か心配なことや困ったことがありましたら、相談してください。

今後の来校日 5月20日・27日、6月3日 金曜日です