

# 相談室だより

スクールカウンセラー 蛭田睦子 大嶋真吾

令和2年5月14日

学校電話：042-383-1148  
直通電話：042-388-0059

## 保護者の皆様へ

御進学、御進級おめでとうございます。

今年度、緑小学校を担当させていただきます 蛭田睦子 と 大嶋真吾と申します。どうぞよろしくお願ひいたします。

本来であれば新入生を迎え、いつも以上にワイワイと賑やかな学校も、静まり返っています。

お子様も保護者の皆様も、思い描いていらした新年度とは違い、まだ先の見えない状況、制限のある生活に疲れをお感じになられているのではないのでしょうか。

# 今

回はお家でできるアクティビティのいくつかを紹介します。

### 室内あそびもの

カードゲーム（トランプ、UNO など）  
・お絵描き・日記・粘土・  
プラバン・アイロン  
ビーズ など

### からだを動かすもの

ラジオ体操  
ストレッチなど

これらは、健康の維持やストレス発散だけでなく、子どもの創造性や自己表現の育成にも役立ちます。親子で取り組み、終わったらお互いに褒めあう時間をつくってみてください。

# 次

に、このような状況下、お子さんにとって日々、特に大切なことをお伝えしようと思います。

★生活のリズムを崩さないように過ごしましょう。!

学校が再開した時に、リズムが崩れていると、学校に行きたくなくなり、不登校につながってしまうことが考えられます。休校中も、できるだけ学校へ行くのと同じ時間に起き、同じ時間に寝るようにしましょう。

★適度な運動を心掛けましょう!

普段どおりに走り回るなどの頻度は減るかもしれませんが、家の中でも体操をしたり、家の前で縄跳びをしたりと、できることはあります。頭と体は密接につながっています。心のストレスを、身体を動かすことで和らげることができます。

★スキンシップを増やしましょう!

まだ小学生です。不安を上手に言葉にすることができずに、わがままになったり、甘えたりすることが多くなるかもしれません。たとえ6年生であっても、それは決しておかしいことではなく、当然の反応であることをご理解ください。そしてそんな時は、不安になっているのだと思い、スキンシップを増やしてください。低学年であれば、添い寝やだっこも有効だと思います。

★じっくり子どもの話を聞きましょう!

まずはお子さんの話をじっくり聞いてください。人は誰しも、不安になった時には人に話をし、聞いてもらえるだけで安心するものです。お子さんが話をしてきたときには、さえぎることなく聞いて、受け止めてください。

★肯定的な表現、言葉遣いを心がけましょう。

今まで平日の日中は別々に過ごすことが多かったお子さんと、朝から晩まで同じ空間で過ごすことにより、大人のストレスも増大していると思います。そしてつつい口調がきつくなったり、怒ったりしてしまいがちです。でも、こんな時だからこそ、「大人が大人な対応をし」、褒めたり前向きな言葉がけをしたりしましょう。

一日も早く、コロナウイルス感染症が収束し、皆さんの明るい声が、学校に戻ってこられることを祈るばかりです。

## - ご相談について -

子育てやお子さまのことで、お悩みのこと、気になること、迷っていることなど相談に応じます。

## - 相談の申し込み -

相談室直通にお電話を頂くか、担任にその旨お伝えください。面接中は電話対応できませんが、ご連絡先を留守電に残して頂ければ折り返します。

相談日と担当者：原則、月曜と木曜（大嶋）、火曜（蛭田）