

そよかぜルームだより

令和2年 5月12日
中野区立 南台小学校
校長 松井 敏
スクールカウンセラー 若園晴美

児童のみなさんへ

みなさん、こんにちは。

休校が、5月31日までえん長されました。

3月からお休みの日が、長く続いています。みなさんはどんな気持ちで過ごしていますか。

「先生や友だちに会えなくて、さびしいな」と思っている人もいるかもしれません。「おでかけができなくてつまらない」「家で勉強を進めるのはむずかしい」と思っている人も、いるかもしれないですね。

今のように、ふだんと違う生活が続くと、だれでも、イライラしたり、モヤモヤ、ドキドキすることがあります。しんどいですね。

でも、いやな気持ちで暮らしていても、ちっとも楽しくありません。

お休みのあいだも、イライラや不安を軽くして、元気な心で暮らしましょう。

そして、学校が始まったら、今はできないことをたくさん、先生や友だちといっしょにできるように、元気に登校してください。

イライラや不安を軽くするくふうを、スクールカウンセラーからお知らせします。自分に合ったものを、見つけて、やってみてください。

(一人で読むのが難しい人は、おうちの人といっしょに読んでくださいね。)



好きなことで気分転換

好きなことをして、うれしい気持ちをいっぱいにしましょう。

あなたの好きなことは何ですか？

本を読んだり、絵をかいたり、工作をしたり。

音楽をきく、歌を歌う、ダンスや体そうをする。

スポーツの好きな人には少しつらい時期ですが、筋トレやストレッチ、

リフティングやシュート練習などの部分練習…できるこ

とはあります。とにかく体を動かしましょう。一流選手の家トレ

の動画を見て、勇気とアイデアをもらうのもGOODです。

体をたいせつに

心と体はつながっています。

元気な心で過ごすためにも、体をたいせつにして、健康でいましょう。

よく寝て、ふだんの時間に起きて、よく食べ、よく体を動かします。

運動は、友だちと集まれなくても、散歩やジョギング、サイクリング、ラジオ

体そう、ダンス、トレーニング…楽しめるものをさがしましょう。まだしば

らく時間があるので、新しいことを始めるのもいいですね。



話せよう、つながろう

会ったり、集まったりがむずかしい時です。

でも、だいじょうぶ。あなたは一人ぼっちでは、ありません。

おうちの人とたくさん話しましょう。その日あったことや自分の気持ちを話すと、

ホッとします。心がスッと軽くなります。

会えない友だちや親せきには、手紙を書いたり、電話をしたりしましょう。

大好きな人とのつながりは、元気パワーのもとになります。

気になることや困っていることがある人は、先生に相談してください

(南台小学校 03-3381-7257)。

スクールカウンセラーも申し込みを受け付けています。

保護者の皆様へ

お子様のご入学、ご進級、おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、臨時休校、緊急事態宣言、外出自粛、と異例の事態が続いています。児童の皆さん、保護者の皆様は、いかがお過ごしでしょうか。

南台小学校スクールカウンセラーの若園と申します。

いましばらくの休校期間中を、お子様が落ち着いた気持ちで過ごせるヒントになれば、と願い、相談室だよりをお届けします。

お子様の様子はどうでしょうか。

ご家庭でもいろいろに工夫され、子どもたち自身ががんばっているというお話をよく伺います。一方で、「大人の方が大変」「学習が心配だ」「子どもが退屈している・食が進まなくなった・イライラしている・兄弟げんかが多い」等の声も聞こえてきます。

長期間ストレスにさらされる状態では、大人も子どもも、通常のストレス対処法（リラックス、気分転換、問題解決、人とのつながり、相談など）を講じ、さらに、見通しと将来への希望を持つことと、長期対応の疲れを自覚しケアしていくことが重要です。

また、子どもの場合、非常時には、身近な大人が心理的に安定していることが一番の安心の源になると言われています。

大人も子どももたいへんな時期です。保護者の皆様もどうぞ自身の疲れやストレスの対策を取られた上で、お子様の心の支えになってあげてください。

ストレス対処法などで、質問がありましたら、どうぞお寄せ下さい。

お子様の様子について心配なことがありましたら、学校にお知らせください。そよかぜルームでも相談をお受けすることができますので、お問い合わせください（ただし、臨時休校中は日程調整の上、30分程度の電話相談になります）。

また、下の連絡先では、公的機関による電話相談も実施されています。

保護者の方も、お子様も相談することができます。

○中野区教育センター 03-3385-9311（月～金 9～17時）

○東京都教育相談センター 0120-53-8288（24時間受付）

○ヤング・テレホン・コーナー 03-3580-4970