

SC だより

令和2年7月

【夏休み号】

SC(スクールカウンセラー) 辻 良子

感染症の心配が残る中での夏休みになります。例年より短いですが、長期間、お家で過ごすことになります。感染症のことで不安になった時、疲れてきた時に、気を付けてほしい6つのポイントを紹介したいと思います。

【参考：福島大学 子どものメンタルヘルス支援事業推進室 高橋紀子】

1日のおおまかな予定をたててみる

午前中にすることと
午後にするのを
1つずつきめてやるようにすると
できた！という気持ちになるよ

1週間の予定をたててみる

「いつまで続くのかな～」と
いう気分になったら
1週間の予定をたててみると
生活にメリハリがつくかも

家族と一緒にいる時間

少し離れられる時間をつくる

ひとりでさみしくなったら、家族と
連絡が取れる方法をきめておこう。
ずっと一緒がいやになったら
たまにはひとりですぐすのもいいよね

体を少し動かしてみる

ラジオ体操、ストレッチ
部屋のもよう替え
体を動かしたら
スッキリするかも

「いつも通りのこと」をする

「いつもと違うこと」もたまにする

「いつも通り」は安心に。
「いつもと違うこと」はいい刺激かも。
どっちが欲しいか、こころに聞いてみて

情報を受け取る時間を決めておく

ずっとニュースやSNSを見てたら
知らないうちに疲れたり
イライラしやすくなることもあるよ
たまにはオフにして過ごしてね

“ずっとゲームをしている” “ずっと寝ている” のは “何をしたいかわからないだけ” ということも。
また、寝られない、怒りっぽい、甘えるという行動が増えることもあります。
保護者の皆様も息抜きが必要です。どうぞ、ご自愛ください。