

カウンセラー便り

カウンセラー 古川麻喜子

児童のみなさんへ

みなさん、おうちでどのようにすごしていましたか？

おともだちやせんせいにあえなくて、さびしいきもちでしたね。

でも、あなたをふくめてたくさんのおうちにいることで、ウイルスでくるしむひとがへりました。

そとにでないことで、せかいじゅうのひとのやくにたったのですよ。すごいですね。

これからも、みんなでがんばりましょう。

だけど、どうしてもつらくてがまんできなくなったときは、おうちのひとやせんせいにじぶんのきもちをはなしてみましょう。

ないちゃってもかまいません。うまくはなせなくてもだいじょうぶ。

きもちがおちついたら、がっこうでなにがしたいかな、とか、おともだちとなにをしてあそぼうかな、とか、たのしいことをかんがえてすごしてみましょう。

せんせいたちは、せかいのためにがんばったみんなが、がっこうでげんきにすごすことをたのしみにしていますよ。

おうちでできること

○いつもとおなじようにすごす

はやねはやおきをして、ごはんをたべましょう。

じぶんでつくってみてもいいですね。

○からだをうごかす

たいそうをしたり、おうちのまえでなわとびや、ちかくをさんぽしてみましょう。

おうちのひととジェスチャーゲームなんかもどうでしょう？

○しごとをみつける

せんたくものをたたんだり、おさらをあらったり、おうちのひとのてつだいをしてみましょう。

○なにかにチャレンジしてみる

パズルをかんせいさせる、むずかしいダンスをおぼえる、よしゅう・ふくしゅうをする、おともだちにおてがみをかくなど、どんなことができるかな？

※がっこうにはしんぱいなことをそうだんできるスクールカウンセラーがいます。

おはなししたいひとはおうちのひとにきいてみてね。

カウンセラー便り

カウンセラー 古川麻喜子

保護者のみなさまへ

突然の休校から三か月近く、予想もしなかった事態に振り回され、大人も子どもも相当なストレスを感じていることと思います。感染症への不安はもちろんのこと、保護者の方々は子どもたちの心身のケア、仕事の量と質の変化、外出できないことなどが日々積み重なって、限界に近い状態になっているのではないのでしょうか？

子どもたちがずっと家で過ごすことは、親子の時間がたくさんできるという反面、今まで家庭、学校、社会で分担していた子育てを一挙に担わなければならなくなるという重圧もかかってきます。また、人は社会においていろいろな顔を持っており、それらを使い分けて生活していますが、外出ができないために切り替えをすることができず、単調な暮らしになってしまっていると思われれます。

子どもたちのケアに加え、ご自身のケアも同じくらい大切にしてください。特に睡眠、食事は重要です。イライラする、不安になる、やる気が出ないなど、いつもと違うと思ったら、ぜひスクールカウンセラーまでご相談ください。

子どもと一緒に過ごすときの工夫

- 子どもが楽しそうに遊んでいるときはそのままにしておき、誘われるまで待つ
間違えたり、危なっかしくてもひとまず見守ってみることも大事です。
子どもが何を考え、何を感じているのか観察してみるとよいでしょう。
- 子どもが何をしてもいいスペースを作る
できる範囲で構いません。破ってもいい紙や布、粘土などを用意してみたり、一人になれる場所として使ってもいいと思います。後片付けまでさせましょう。
- メディアに触れる時間を減らす
テレビやインターネットには不安をあおる情報がたくさんあります。正しい情報を短時間で得るようにし、必要のない時にはオフにしておきます。できれば見た後に子どもの表情をチェックしてください。
- 意識して表情を作ってみる
低学年のお子さんだったら親子で「にらめっこ」をしてみたり、高学年だったら一緒に鏡の前で「イケてる写真うつり」の研究をしてみたいはいかがでしょうか？人は、表情を変えることで気分、感情も変化します。体を動かすことも大事ですが、笑うことも同じくらい大切です。ぜひ意識してみてください。

※学校では、現在カウンセラーによる電話相談を受け付けています。必要な方は学校までお問い合わせください。