



スクールカウンセラー より

～安心して過ごすために～



こどものみなさんへ

十日市場中学校、新治小学校、十日市場小学校、三保小学校の皆さん、
こんにちは。スクールカウンセラーの坂井清香（さかい さやか）です。

♪学校のホームページを見に来てくださって、ありがとう。

♪「スクールカウンセラーより」のページをひらいてくださって、ありがとう。

今、みんなはどんな気分で過ごしていますか？

1. 普段とかわらず、元気に明るい気持ちで過ごしている。
2. 退屈したり、イライラしたり、だるかったりすることが増えている。
3. すごくつらい、困っている。

「普段と変わらず、元気に明るい気持ちで過ごしている」と答えたみなさん

すばらしいです！

急にやって来たいつもとちがう生活を、元気に過ごすことが出来ているのは、それだけすごいことです。

そんな自分に、「よくやっているね」と言ってあげてください。

そして、ぜひ「この調子。そのままいいんだよ」と声をかけてあげてください。

みなさんが元気に明るい気持ちでいることは、みなさんの周りの人（家族やお友だち）を安心させてくれます。一人ひとりが元気であることが、みんなの力になります。

そしてもし、家族やお友だちが困っている様子に気がいたら、やさしい言葉をかけてあげてください。

「退屈したり、イライラしたり、だるかったり することが増えている」と答えたみなさん

みんな本当によくがんばっています！

イライラしたり不安になったりするの、とても自然なことです。

元気なときもあれば、調子が悪いときもあるのは、だれにでもあること。

だから、イライラしたり不安になったりする自分をせめないであげてください。

「よくがんばっているね。それでじゅうぶんだよ」と声をかけてあげて下さいね。

そして、みんなが元気に過ごすために、こんなことをやってみてね。

○毎日できるだけ同じ時間に起きて、同じ時間に寝るようにしよう

“いつもとおなじ”をころがけます。いつもいつも違うことをしていると、みんなつかれを感じますよね？
同じ時間に同じことをすることで、脳がつかれにくくなります。

○1日に5ついろいろなことをやってみよう

歌をうたおう！ 本を読もう！ 絵をかこう！ なわとびをしよう！ 手紙を書こう！ ぬりえをしよう！
ぼんやりしたり、だらだらしていると、よけいなことを考えてしまったりして、かえって頭の中がいそがしい状態になっています。何かに集中して取り組んでいる時に、頭はすっきりします。長い時間同じことを続けるよりも、集中していくつかのことを思い切りやってみましょう。

長い時間ゲームをしたり動画を見たりするのは、頭がつかれてしまうのでやめておきます。

○お友だちと話そう

お友だちや親せきの人と、電話やオンラインなどを使ってつながろう。ひとりじゃないよ。

○新型コロナウイルスについて見たり聞いたりするのは少な目にしよう

同じニュースをくり返し見る必要はありません。気持ちを切りかえるようにころがけましょう。

「すごくつらい、困っている」と答えたみなさん

つらい気持ちや困っているということに気付いているのですね！つらいけれど、気付くことは大切なことです。

「つらいよね、困ったね」と、まず自分にやさしく声をかけてあげてください。

そして勇気を出して相談してください。お家の人や学校の先生に、話してみてください。

学校がお休みの間もスクールカウンセラーとお話出来ます。

スクールカウンセラーとお話ししたい時には...

学校に電話をして、学校の先生に「カウンセラーのよやくをとりたいです」と伝えてください。

中学校や小学校の相談室でお話ししたり、電話でお話しすることができます。

ひみつはまもります。

児童・生徒のみなさんも保護者の方も、一度学校にお電話下さい。その後日程を調整します。

十日市場中学校 045-981-0360

新治小学校 045-931-2061

十日市場小学校 045-981-0420

三保小学校 045-931-1026

大人の方へ

○生活に小さな区切りを持たせましょう。

子どもの集中力が続く時間は短いです。家でも子どもの集中力に合わせて一日の活動を工夫します。

○家のことを子どもと一緒にいき、家事などのライフスキルを教えましょう。

子どもは新しいことを学ぶことが好きです。出来ることが増えると自信がつきます。

○一日の「振り返り」をしましょう。

出来たことをしっかり認めます。振り返りをする事で、生活にメリハリがつきます。

子どもと一緒にモチベーションを高めましょう。

○とにかく子どもをほめましょう。

今は、やった内容や成果よりも、一日を自分なりに過ごせたという自信を持っていることが大切です。

子どもをほめて、「自分はちゃんとやれている」という安心感を保ちましょう。

こころをとときほぐす・親子関係をやわらかくする方法

○深呼吸をしてみましよう

深呼吸は自律神経に働きかけ、心身の調子を整えてくれます。リラクゼーション呼吸法、マインドフルネス練習法のやり方を知りたい方は、相談室でスクールカウンセラーと一緒にやってみましよう。

○スキンシップをとりましよう

スキンシップをとると、オキシトシンという幸せホルモンが分泌されます。大人の膝の上で音読練習をしたり、本を読んであげるだけで落ち着きます。

○紙に気持ちを書き出してみます

もやもやした気持ちは書き出すことで頭の外に出し、手放しましよう。

<参考にしたもの>

・日本赤十字社 YouTube 「ウィルスの次にやってくるもの」

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>

・日本赤十字社 「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

1. 「隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ」
2. 「隔離や自宅待機されている方の周りにいるあなたへ」
3. 「高齢者や基礎疾患のある方・ご家族の方へ」

・こころのかまえ研究所

<http://kokoronokamae.umin.jp/>

- こどもとおとなを守るための「生活リズム」(1) (2)
- 新型コロナウイルスと子どものこころサポート (1) (2) (3)

・日本心理学会

もしも「距離を保つ」ことを求められたなら：あなた自身の安全のために

・エリン・スネル著 「親と子どものためのマインドフルネス ～1日3分！

『くらべない子育て』でクリエイティブな脳とこころを育てる」 サンガ社