

# 三小タイムズ

令和2年6月17日発行 校長 辻 久恵

## 学校再開時の子どもの心のケア

急な変化を繰り返し体験している子どもたちの気持ちに寄り添い、学習面、生活面の支援に役立てるため、スクールカウンセラーによる心の授業を実施いたしました。

本日は4年生の実践をご紹介します。



【ひじをまげて のばして】

### 心の授業～ウィルスに負けない心とからだを作ろう～

○細野スクールカウンセラーの自己紹介



○今日の状態を知ろう

- ・心とからだ（ストレス）チェックシートの実施



- ・チェックシートの回収



○リラックス法を知ろう

- ・ウィルスに負けない心と体にするために  
ぐっすりねむろう！  
「すっきりどうさ」をしてみよう！



○気になることは相談しよう

- ・お家の人
- ・先生
- ・スクールカウンセラー  
花嶋 舞桜 火曜日中心  
細野 成美 金曜日中心

- ・レインボールーム 042-485-1257
- ・特別支援教育コーディネーター 明比（チーフ）と担当者
- ・いじめ相談窓口 副校長（チーフ）と担当者  
（担当者は学校だより4月号をご覧ください）



いろいろな相談に乗り、一緒に考えていく人



【うでをのばして、あしものばして】

## SOS の出し方(6年生)

### 自分を大切にしよう～不安やなやみへの対処～

自殺防止の学習です。DVD 前半では、不安やなやみのことについて知り、後半では、強い不安や大きな悩みの対処法について考えるという内容です。学習の感想をお伝えします。

- ・不安や悩みがあっても一人で考え込まないで誰かに話すと楽になることが分かりました。気持ちを軽くする方法は人それぞれちがっているけれど、話を聞いてあげるとはとても大切なのだと思います。
- ・不安や悩みがあり、つらい気持ちになったときは好きなことや楽しいことをやればよかった。また、友達がつらそうにしているときは、相談に乗ったり、一緒に遊んだりしようと思った。改めて自分を大切にしようと思った。