

そうだんしつ だより

No.4

令和 3年 8月30日

調布市立緑ヶ丘小学校

スクールカウンセラー 藤巻知夏・近藤幸子

緑ヶ丘小学校のみなさん、こんにちは

2学期の始業式は9月6日になりました。宿題が終わってなくて困っていた人は、挽回するチャンスです。だけど、みんなと一緒に遊んだり話したりするのは先に延びてしまい、それは少しさびしいですね。さて、2学期が始まって、在宅学習の日が続きます。学校へ行かない日でもやってほしいこと、いくつかあります。

- ・登校する日と同じ時間に起きて、パジャマから着替える
- ・朝ごはんを食べて歯磨き、顔を洗うのも忘れずに。
- ・インターネット（ゲームや動画、勉強も）は途中で休みをとる
- ・夕ごはんのあとはネットやスマホ以外の遊びの時間に



ネットがないとどうしたらいいかわからない人には、ちょっとヒント。

オセロとかトランプのゲームや、一人の時はクイズを作ったりもできますね。2学期のお楽しみ会に向けて作ってもいいですね。ネットを使わない遊び方を自分で発明してみましよう。



□■ スクールカウンセラーがいる日 ■□

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

月曜は近藤、木曜は藤巻が担当しています。

保護者の皆様へ

パラリンピックの明るいニュースとともに、コロナの心配なニュースも続いています。学校も2学期の予定を変更せざるを得なくなりました。保護者の皆様には引き続きのご理解とご協力をお願いいたします。

新しい生活様式を、と言われて1年半となります。その間、感染対策をしたり、生活が変わって不安や新たな問題がでたり、精神的に緊張した状態が続いています。強い緊張が続くと、体も心も疲れがたまって体調を崩してしまったり、心のコントロールがうまくできなくなったりします。大人でも子どもでもそれは同じです。

体が疲れている時は、睡眠時間を確保したり休養したり、逆に、軽く体を動かすことで全身の血行を良くしたり、それぞれの方法で疲れをとることができます。みなさんも経験されていることと思います。では、心が疲れてしまった時は、どうすれば疲れはとれるでしょう。

まずは、栄養をとろうと考えますよね。心の栄養には、気持ちよさや楽しさが大切です。信頼する人との会話や好きなことをしている時間、のんびりお風呂につかって美味しいものを食べて・・・なのに心配事が頭から離れなくて、心は休まらないという経験はないでしょうか？

心配事が頭から離れなくて、心(=気持ち=脳)が休まらない。そんな時は、何も考えない状態を作ることによって心をとめることができます。鍋を磨いたり、ジョギングしたり。どちらかというとな単純な作業を、一定のペースで続けるようなこと。私が最近やってみたのは折り紙です。たくさん鶴を折りました。ひたすらに折る作業を意識していると、心配事が消えて「無になる」状態を作れます。本当は無ではなく、その手先の作業に集中しているだけですが、心配事や悩みを心の隅っこに、小さく、静かに、おいておく時間を作ることによって、心の緊張が続いた状態をとめることができます。

心配事が解決するわけではありませんが、解決に向けて動くための心の元気を回復することができます。他の事なんてやる余裕がない。そんな時こそ、心を無にする時間を作って心の緊張をほぐして疲れを取るようしてみましょう。



個別のご相談について

スクールカウンセラーが来ている日は、電話でお話することもできます。お気軽にご利用ください。スクールカウンセラーの勤務している日で電話がつかない場合や、勤務日ではない場合は、留守番電話にメッセージを残すことができます。録音していただいた場合は、折り返し連絡いたします。お名前・ご連絡先など、差し支えない範囲で残してください。

連絡先 心の教室直通 ☎ 03-3308-9940
 緑ヶ丘小学校 ☎ 03-3308-6166