

# そうだしつ たより

No.1 令和2年 5月18日  
調布市立緑ヶ丘小学校  
スクールカウンセラー 近藤 幸子

みなさん、こんにちは。

学校はお休みが続いています。登校してみんなと会えるようになるには、もう少し日にちがかかるようです。毎日、勉強をして、外で遊ぶときはたくさん身体を動かしましょう、運動になりますね。それから、お家のお手伝いもできるといいですね。起きる時間や寝る時間、ご飯の時間も、学校に行く時と同じような時間で続けておくと、学校が始まっても気持ち良く起きられます。また学校でみなさんと会える日を楽しみにしています。

このお便りを見て、初めに「あれ？今年は一人なの？」と思った人もいるかもしれませんね。鋭いですね！ 右上にある名前は近藤ですが、もう一人のスクールカウンセラーも、新たに来てくれることになっています。これから決まるので、今回は私の名前だけ、私も新しい相棒と会うのを楽しみにしています。みなさんも、新しいスクールカウンセラーと会える日を待っていてくださいね。

相談できる日はおたよりでお知らせします。6月は、毎週月曜、その他の曜日はこれから増える予定です。1年間よろしくお願ひします。

## 個別のご相談について

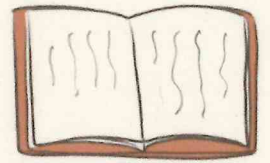
スクールカウンセラーが来ている日は、電話でお話することもできます。お気軽にご利用ください。直通電話が繋がらない場合は、学校代表へかけてから呼び出してもらえます。

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

うら面もどうぞ

さて、学校がお休みだし図書館も児童館も臨時休館だし、勉強も遊ぶのも飽きた、何かする

ことないかなっていう人、国語の教科書を声に出して読んでみましょう。



音読？ ただの音読ではありませんよ！ 教科書にあるお話に出てく

る人になりきっての音読です。なりきり音読。お話に出てくるのが、二人なら二人ぶん、三人な

ら三人ぶん、もっとたくさんの方が出てきたら、たくさん。それと、忘れてはいけないのが、説明

の文を読む人。例えば、2年生の教科書にある『ないた赤鬼』をなりきり音読でよむとしたら・・・

赤鬼、青鬼、村人も出てきますね。そうして、説明文を読む人。人が変わるときに声も変えると、

なりきりもバッチリです！ ついでに体の動きをつけてみましょう。赤鬼さんが座る場所と青

鬼さんの座る場所を決めて、村へ行く場面はちょっと歩いてみます。あれ？ 音読なのに劇みた

い・・・そこまでしなくても、まずは声を出してみましょう。

静かに読むほうがいい人は、なりきり黙読。もし、黙読に飽きたらちょっと、声を出してみま

せんか。読むのが苦手なら、好きな歌を身振りをつけて歌うのもいいですね。他には、見飽きたア

ニメでも、自分になりきってセリフをつけると違う楽しさがあります。

声を出すことは、深呼吸と同じように気持ちを楽にしてくれます。声を出して息を吐いたら、大

きく息を吸って、マスクをつけていても、ゆったり大きな深呼吸をしましょう。

声を出すと、お家の人が作事中だから静かにしなさい、と言われるかもしれません。できれば、

朝のうちにみんなで話して、声を出していい時間と静かにする時間がわかるようにしておくといい

ですね。短いようで長い一日。自分がこうしようと思っても、他の人もしようと思っているこ

とがあると、すれ違ったり対立したりで喧嘩になることもあります。予定どおりにできなければ、

別の日にしましょう。今日でないとだめ、って事は意外と少ないものです。別の日にして、また

会う日までみんな元気で過ごしましょう。