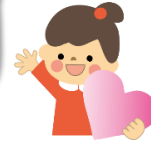


# あのねだより



上ノ原小学校長 寺本喜和  
スクールカウンセラー 丸浜千紘/生方敦子

みなさん、こんにちは。お家ではリズムよくすごせているでしょうか。わたしたちの体と心には、同じことを同じ時間に同じようにすることで安定するという働きがあります。これを「ルーティン」とよびます。お家で過ごす時間が長くなっていますが、学校にいるのと同じようにルーティンを作ってすごせるように心がけてみましょう。

## ストレスとの付き合い方

心につみかさなっていく荷物のことを「ストレス」とよびます。ストレスは誰にでもあり、ゼロにすることはできません。それでも、上手につきあっていくことができるように練習することはできます。家族と一緒に考えて、体と心の元気を守っていきましょう。

### ストレスが強いとき、どうなる!?

あなたの心の中の荷物の中身はどんなものでしょう。1つ考えて書いてみましょう。



その荷物があると、あなたはどうなりますか？

(あてはまるものがあたら○をつけてみましょう)

- ( ) イライラする、モヤモヤする
- ( ) いつもとちがうことを言ったりやったりしてしまう
- ( ) 食べすぎてしまったり、食べられなくなったりする
- ( ) 夜に眠れなくなったり、昼間に眠なくなったりする
- ( ) そのほか \_\_\_\_\_

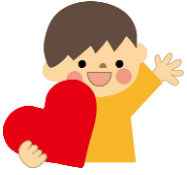
### ストレスメーター

あなたの心の中にストレスメーターがあるとします。

最近のあなたのストレスメーターはどのくらいですか。メーターに色を塗ってきましょう。



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



# あのね通信

## ～スクールカウンセラーから～



上ノ原小学校長 寺本喜和  
スクールカウンセラー 丸浜千紘/生方敦子

家ですごす期間が長くなり、だんだん過ごし方のリズムやコツがわかっていくところかもしれません。同時に、息苦しい思いや「いつまでこんなだろう」という不安も強くなっていくのではないかと思います。不安や「怖い」という気持ちは種のようなもので、大人も子どもも、いちど芽生えるとどんどん大きくなります。こんなときこそ、それを言葉に出し、気持ちをだれかと共有することが大切です。しっかり食べて、しっかり寝て、楽しみを見つけることを忘れずに、できるだけ普段通りの生活を心がけましょう。ご心配事があれば、遠慮なくご相談ください。

### 電話相談のお知らせ

042-485-8038



ご家庭で過ごす中で、いろいろな不安や心配事も出てくることと思います。下記日程で電話でのご相談をお受けできますので、学校代表かカウンセラー直通電話までお電話ください。

あのね通信でもさまざまな情報をお伝えします。学校のHPに掲載されますので、どうぞご覧ください。

### 電話相談日

開室曜日	時間
5月14日(木) 丸浜	9:30~16:30
5月18日(月) 生方	
5月25日(月) 生方	

### 家で子どもを見ている大人の方へ

#### 【自分の心のケアを大切に！】

ご自身が笑うことができているか、楽しむことができているか、立ち止まって確認してみましょう。子どもはいくつでも大人の心の状態を見ています。大人が不安なら不安に、大人が笑っていたらハッピーになります。基本的なことですが、毎日の生活の中でおざなりになりやすい部分でもあります。自分自身の心の健康も大切にしましょう。

#### 【わからないことが多いけれど…】

現在の状況、今後の方針、大人でもわからないことだらけです。わからないことを正直に「わからない」、不安なことを正直に「不安だ」ということも大切です。押し隠そうとすると、子どもは「不安だと言ってはいけないんだ」というメッセージを受け取ってしまいます。わからないことや不安にどう対処しているのかを伝えることも大切な関わりです。

#### 【気持ちがしんどい時は】

思い切って子どもから少し離れてみたり、ニュース立ちしてみたり、心が楽になる方法をためてみましょう。誰かに相談したい…という気持ちも大切にしてください。誰かに話すことで、必ず楽になる部分があります。