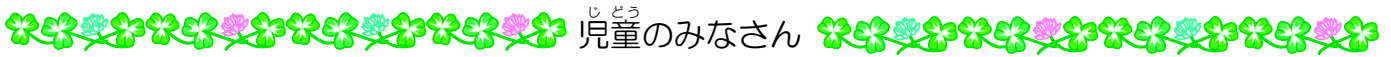


こころのふれあい

そうだんしつだより

令和2年度 第1号



児童のみなさん

こんにちは。石神井小学校スクールカウンセラーの宮田です。

みなさん、どのように毎日をすごしていますか。

いつもと違うかたちでの新学期のスタートとなり、残念だと思ったり、うれしいと思ったり、新型コロナウイルスのことを考えて怖い、心配だと感じている人など、みなさんいろいろな気持ちでいるのかなと思います。もしかしたら、眠れなくなったり、お腹が痛くなったり、外にでるのがいやだと感じたり、おうちの人のそばにいたいと思ったり強くなったりしている人もいるかもしれません。でもこのような気持ちが出てくることは、ぜんぜんおかしいことではありませんよ。不安な気持ちが出てくることは誰にでもあることです。

不安な気持ちが出てきたときに、やってみてほしいなということを考えてみました。

☘️ ストレッチなどかるい運動をする

☘️ 歌を歌ったり、好きな音楽をきく

☘️ 好きなものを食べる

☘️ クッションやぬいぐるみをギュッとだきしめる

☘️ 安心できる人とたくさん一緒にすごす

☘️ ゆっくり深呼吸をする

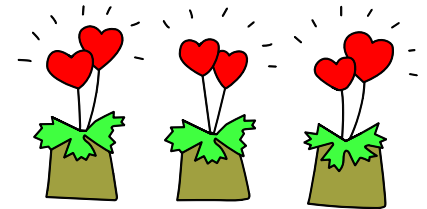
① いすに座って、目をかくるとじます

② 心の中で、「1、2、3、4」と4まで数えながら、鼻から息を吸います。

*おなかのふくらむようなイメージで、好きな食べ物のにおいをかぐことやリラックスできる場所をイメージしてもいいかも？

③ 「5」で息をとめて

④ 「6、7、8、9、10」と数えながら、口からゆっくりと息をはきます。



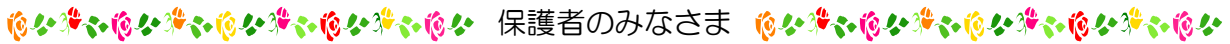
いつもやっていることをやるのが、心を落ち着かせるために大切なことです。いろいろやってみて自分が安心できる方法を見つけてみてください。

しんぱいだなという時には、おうちの人や学校の先生、相談の先生に話をしてくださいね。ほかにもみなさんが自分で電話できる場所もあるので、かいておきます。

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310 (24時間つながります)

みなさんが安心して毎日がすごせるようにと思っています。会えるのを楽しみにしていますね。



保護者のみなさま

こんにちは。石神井小学校スクールカウンセラーの宮田です。

新年度ですが、通常とは異なった形でのスタートとなりました。みなさまどのように毎日をご過ごされていますでしょうか。

学校が休校になっていることや、学校以外でも新型コロナウイルスによる影響で生活にさまざまな変化が生じていることと思います。このような中で、戸惑いや不安を感じたり、お子さまと落ち着いた気持ちで関わるのが難しくなったりなど、様々な感情を抱えながら、日々奮闘されていることと思います。

いつもと違う状況の中で不安や心配を感じることは、子供にも大人にも、誰にでも起こりうることです。少しでも息を抜きながら、保護者のみなさまやお子さまが、安心して過ごせたらと思っています。「安心・安定」した環境を作るためのポイントをのせてみました。よろしければ参考にしてみてください。

またお子さまの様子で気がかりなことなどがありましたら、学校相談室や練馬区学校教育支援センター、練馬子ども家庭支援センターなどにお気軽にご相談ください。

☆「安心・安定」した環境を作るためのポイント☆

① 規則正しい生活を心がける

先行きが見えない状況では、不安や心配事に自分の生活もコントロールされがちです。自分でコントロールできている感覚を取り戻すためにも、なるべくいつも通りの生活を心がけ、自分のペースでの生活を継続してみましよう。

Ex. 朝は早く起きて、夜早く寝る／食事は3食しっかり食べる

家の中でできることなど日課を作ったりとくむ／スマホやニュースを見る時間を決める

(スマホやニュースは、必要な情報を得るために大切ですが、ついつい見る時間が長くなりがちです)

② リラックスできることをする

Ex. ストレッチなど軽い運動をしてみる／好きな音楽を聴く／好きなものを食べる

ゆっくりと深呼吸をする(表面を参考にしてください)／愚痴を話す

* お子さまや保護者のみなさま自身が安心できるなどという方法を見つけてみてください

③ つながりを大切にする

人に直接会うのが難しい状況ですが、人とのつながりがもてると、少しほっとしたり、少し元気が出たりすることがあります。お子さんと話す時間をとったり、電話やメール、LINEなどの通信手段が使える場合にはそれらを使うなどして、人とのつながりをもってみましょう。

☆お子さんのことについて相談できる場所☆

石神井小学校相談室(直通) 080-2012-1385(火・木 *変更になる場合があります)

練馬区学校教育支援センター(月~土 9時~17時)

03-5998-0091(光が丘) / 03-3991-3666(練馬)

03-3928-7200(関) / 03-6385-4681(大泉)

練馬子ども家庭支援センター

〒176・179地区 03-3993-8155 / 〒177・178地区 03-3995-1108

児童相談所全国共通ダイヤル 189(いちはやく) (24時間対応)