



練馬区立関町北小学校スクールカウンセラー 曾我部 和広

連休明けのお子さまの様子に気を付けましょう

4月中、子供たちは新しいクラス、新しい先生、新しい学年の学習でとても疲れていたと思います。連休があったおかげで、少しはリフレッシュできたのではないのでしょうか。しかし、長い休みの後は、登校渋りが出る時期でもあります。4月中は何とか頑張っていたとしても、連休で一気に緊張の糸が切れ、もっと休みたいという気持ちになりやすいのです。これは大人も同じで、5月病という言葉もあるぐらいです。

【新しい環境の疲れ】

新しい環境に慣れることは、とても疲れます。学校が始まると、また楽しいことも出てきて学校へ行きたいという気持ちが高まります。しかし、学校で嫌なことや困難なことがあると、頭痛や腹痛などの体調の異変が起こることがよくあります。また、1年生の場合は、親から離れたくないという気持ちが再燃してきて登校を渋ることもあります。

【仮病・生仮病】

このような時、「仮病でしょう」とか「怠け病でしょう」とか言ってしまうことが多いと思います。しかし、仮病ではなく頭痛や腹痛は本当に起こります。不安やストレスが体に出てSOSを発するのです。登校を渋るのも、同様です。この場合、叱ったり強制したりするとさらに症状が悪化することがありますので、注意が必要です。

【SOS 信号】

不調を訴えた場合は、SOSの信号かもしれないと考え、しっかりと話を聞いてあげ必要に応じて休ませてあげてください。そして原因を考えてみてください。連休中の生活リズムの乱れが原因のこともあります。ストレスが原因の場合は、その解消が大切です。気のせいだとか、考えすぎだとか、怠け病だと言っても解決にはなりません。「親に話しても無駄。わかってもらえない。」という気持ちを起こさせるだけです。子どもの気持ちに寄り添って考えてあげることが大切です。

【早めの相談】

お子様の不調を感じられたときは、早めにスクールカウンセラーにご相談ください。早めの対応が、悪化を防ぎます。自己肯定感を下げたり症状を促進させたりしないためにも、是非ご相談をご検討ください。

教育相談の申し込み方法

直接またはお電話で、副校長・担任・養護教諭・スクールカウンセラーにお申込み下さい。
または、**教育相談申込票**にご記入の上直接相談室前の**そうだんポスト**にお入れください。

関町北小学校 電話：03-3920-1027

相談枠：①9:35 ②10:40 ③11:30 ④13:40 ⑤14:30 ⑥15:30 ⑦16:30

1回45分が基本です。枠外は、ご相談ください。勤務時間：9:30～18:00

5月・6月の出勤予定日 曜日固定ではなく、月曜日、金曜日の変則になります。

5月1日(月), 8日(月), 19日(金), 22日(月)

6月2日(金), 9日(金), 16日(金), 23日(金)