

保護者の皆様へ

練馬区立早宮小学校

スクールカウンセラー 田頭 千鶴

心のふれあい相談員 保坂 ゆかり

## 相談室だより



緊急事態宣言が延長され、外でも遊べず、お友達とも会えず、家にいることにも飽きてしまい、イライラしやすくなったり、ゲームで暇つぶしをするしかなかったり、生活リズムが崩れてしまった子もいるかもしれません。早く事態が収束し、登校が再開されてほしいですね。

早宮小学校相談室では引き続き、電話相談をお受けしております。お子様の様子で気になることなどございましたら、学校、もしくは相談室直通電話までお気軽にお電話ください。

### 【相談日・時間】

5月 7日(木)・21日(木) 9時00分～17時00分 スクールカウンセラー 田頭 千鶴

5月14日(木)・28日(木) 8時30分～12時00分 心のふれあい相談員 保坂 ゆかり

### 《相談室直通電話》 080-2010-3273

※すぐに電話に出られない場合は着信の番号に折り返し電話させていただきます。

☆ 練馬区の教育相談室では来室相談・電話相談ともに行っています。お気軽にご利用ください。

学校教育支援センター教育相談室(光が丘駅徒歩10分) 03-5998-0091

学校教育支援センター練馬(練馬駅徒歩10分) 03-3991-3666

学校教育支援センター関(武蔵関駅徒歩5分) 03-3928-7200

学校教育支援センター(大泉学園駅徒歩5分) 03-6385-4681

### 親のメンタルヘルスについて

長いお休みが続いています。子供だけでなく親の抱えるストレスも大きくなっているのではないのでしょうか？

- ・子供も親もイライラしがちで衝突することが多くなった。いつも子供が家におり、一人になる時間がない。
- ・毎日昼食を作ったり、子供が散らかした部屋を片付けたりすることが多く、家事負担が増えた。
- ・親自身の仕事も勤務時間やスタイルの変更があり、仕事が進まない。経済面での心配もある。
- ・外出や外食などで気晴らしができず、気分が沈んでしまう。
- ・いつ現状が収束するのかわからず、不安になる。

☆ 意識的に気分転換や負担を減らす工夫をしてみましょう！

⇒子供が寝た後に、大人タイムを作る～好きなドラマを見る、ティータイムを設けるなど。

⇒完璧を目指さず、適度に手を抜く～テイクアウトや冷凍食品をうまく活用する、優先順位の高いものだけやるなど。

⇒誰かに話を聞いてもらう～家族に、電話やSNSで友人に。自分の気持ちを言葉にする、単に人と話をするだけでも、少し気持ちが和らぎます。よろしければ、学校の電話相談もご利用ください。



※コロナウイルスへの過剰な不安や恐怖はまた別の問題をもたらします。お子さまと一緒に見ていただきたい動画です。



「ウイルスの次にやってくるもの」日本赤十字社 <http://campaign.jrc.or.jp/kansensho/>



はやみやしょうがっこう じどう  
**早宮小学校 児童のみなさんへ** ♪

はやみやしょうがっこう  
 早宮小学校のみなさん、お元気ですか？長いお休みとなっていますが、お友達とも会えなくて「つま  
 らないなあ」と思っている人もたくさんいるのではないのでしょうか？登校ができるようになったら、どん  
 なことがしたいですか？「休み時間にみんなで鬼ごっこをしたい！」「給食を食べたい！」「ひとりでは  
 なくてクラスでみんなとお勉強がしたい！」など、

ひと  
 人それぞれあると思います。学校が始まったら楽しく  
 す  
 過ごせるよう、いまから準備をしておきましょうね。

スクールカウンセラー でんどう ちづ  
 田頭 千鶴

こころ 心のふれあい相談員 ほさか  
 保坂 ゆかり



こころ からだ  
**心も体もとのえよう！**



こきゅうほう  
 ・呼吸法 ～ いき 息の仕方 こころ お 心が落ち着いて、たいちよう よ 体調も良くなります。

1・2・3・4の4秒で鼻から息を吸って、5・6・7・8・9・10の6秒でゆっくり口から息を吐き  
 ます。ポイントは時計の秒針と同じ速さで数を数えることと、息を吐ききることです。



おど  
 ・踊ってストレス解消しよう！ラジオ体操もしっかりやると体も気持ちもすっきりします。

3年生のみんなは「パプリカ」は踊れますよね？他のみんなも踊れますか？きっと大人よりも上手に踊れる  
 だろうから、おうちの人に教えてあげてもいいですね。

やってみてね！



たいせつ 大切な人 ひと にお手紙 てがみ で自分 じぶん が元気 げんき であることを つた 伝えてみませんか？

とお 遠くに す 住んでいて あ 会えない しんせき 親戚 ともだち や てがみ お友達 か にお手紙 てがみ を書くのもいいですね。お手紙 か を書く ひと 人も、もらう ひと 人も  
 うれしい きもち 気持ちになります。書く か 前 まえ には手 て を清潔 せいけつ にしてから か 書く あいて など、相手 おも への思い わす やりも忘れずに。