

保護者の皆様



練馬区立田柄小学校 教育相談室
スクールカウンセラー 長嶋 宏美
心のふれあい相談員 吉村恵美子

相談室だよ

ゴールデンウィークが終わりました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、お家の中で過ごされた方が多いのではないのでしょうか。やっと先生やお友達に会えると楽しみにしていた子供たちも、休校の延長が決まり、残念な思いを抱いていることと思います。

今回のような「突然の出来事」が起こると、子供たちはイライラしたり、不安になったり、いろいろな気持ちを感じやすくなると思われます。それは当たり前で、自然なことです。しかし、このような気持ちが続くと、日常の生活がとても嫌になってしまうものです。

そこで今回は、「レジリエンス」という「心の回復力」のお話をしようと思います。「レジリエンス」は誰もがもっている心の力です。このような見通しのもてない生活の中で、気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができます。それが「レジリエンス」です。こんな時だからこそ、みなさんがもつ「レジリエンス」を働かせる生活を送ることが大切です。そのポイントを参考までにご紹介します。

ポイント1. つながりを大事にしましょう

家族でいろいろなお話をするようにしましょう。友達にはなかなか会うことが出来ない
ので、電話やメールができる場合は、時間を決めてうまく活用するのもよいと思います。



ポイント2. 規則正しい生活をしましょう

レジリエンスは、規則正しい生活と関係することが分かっています。よって朝早く起き
て夜は早く寝ること、食事も3食きちんと食べることが大切です。



ポイント3. ゲームやスマホを使う時間をコントロールしましょう

ゲームは気分転換にもなる楽しいと思います。しかし学校がお休みだと、ついだらだ
らとゲームやスマホをやってしまいがちです。よって時間を決めて使うとよいと思いま
す。



ポイント4. リラックスできることをしましょう

お風呂にゆっくり入ってみましょう。入浴剤を選ぶのも楽しいかもしれません。そして山や海など、きれいな空気のある場所を想像して、深呼吸をしてみましょう。きれいな空気を身体にとりこむようなイメージで深呼吸すると、心が落ち着きます。身体を動かすことも大切です。ラジオ体操や筋トレ、ダンスなど、最近はたくさんの無料の動画が配信されています。お気に入りを見つけて、家族で一緒にやってみるのもよいかもしれません。



ポイント5. 次に学校に行ったときにしたいことを考えてみましょう

学校に行けるようになったら、何をしたいでしょうか。「友達とおもいっきりおしゃべりしたい!」「運動場で走り回りたい!」「給食をお腹いっぱい食べたい!」など、お子さんと共有できるとよいかもしれません。

ポイント6. お休みだからこそできるチャレンジをしてみましょう

学校に行けなくなった代わりに、この際お家でチャレンジしてみたいことはないでしょうか。例えば、「勉強で分からなかったところを復習してみよう」とか「料理やパン作りをしてみよう」、「動画を作ってみよう」、「断捨離をしよう」など、いつもと違ったことにチャレンジできるとよいと思います。

ポイント7. 人を助けることはレジリエンスを育てます

他の人を助けることで、何か出来ることは何かないでしょうか。例えば、お皿を洗ったりして、お家の人のお手伝いをすることが出来ると思います。学校に行けるようになったら、どんな人助けが出来るでしょうか。考えてみるのもよいかもしれません。

*引用：静岡大学教育学部小林朋子研究室 小林朋子先生作成文書より



スクールカウンセラーは、5月11日(月)、18日(月)、25日(月)に田柄小学校に勤務しています。お子さんのことで何か心配なことがありましたら、ぜひご連絡いただければと思います。この時期は電話面接も可能としています。お待ちしております。

相談室直通電話 080-2010-9118