

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

スクールカウンセラーより

新型コロナウイルス感染症の落ち着きがまだ感じられない日々ですが、変わらずお過ごしでしょうか。通年とは異なる夏休みを過ごした方も多いと思います。私も毎年休暇をとり、遠出をして海を見ながらゆっくりした時間をとることが年に1回の楽しみでしたが、今年は出来ませんでした。その代わりに、お弁当を作って海沿いの公園に行き、ゆっくり過ごせたことが夏の思い出です。保護者の皆様もどんなふうに過ごそうか、いろいろと工夫されたのではないのでしょうか。

さて、今日は「たいのつぶやき」というワークをご紹介します。コロナの影響で、我慢することを余儀なくされたり、感染症予防で気を張ったりしていて、自由な感覚がもちにくくなっています。このような状況が続くと心が疲れると思います。お子様が寝静まった後、なるべく意識的に時間をとってぜひこのようなワークをやっていただき、ご自分にとってやさしい時間をとれるとよいと思います。

《 「たいのつぶやき」のやり方 》

- 1, ふーっと吐き出すように何回か呼吸をして、力を抜きましょう。
- 2, 「～たい」または「～してみたい」という短い文章を使って、心の中で願望をあげてみます。1番初めは、「たまには」「1度は」「ゆくゆくは」「本当は」のどれかを文頭に付けて始めると、取り掛かりやすいかもしれません。
- 3, 1つ願望をあげたらその後、心がどうなっているか、ゆっくりと時間をとって観察してみましょう。そして、次のまた願望が立ち現れてくるかどうか、待ってみましょう。「ああ、そうなんだね、～したいんだね」と自分に向けて言ってあげても良いでしょう。今すぐ出来る事なら、実際にするのも良いでしょう。願望を心の中で言った後、「そうそう、それ」という感じがするの、あまりそういうピッタリ感がないのか、自分の心の感じに注意を向けておき、素直に浮かんでくるものをなかつたことにせず、大事にすることがとても大切です。「なんだか疲れたな～」と思った時、自分の気持ちがはっきりしない時、そして本当にしたいことではないことをしてしまっている気がする時に、このワークをやってみると良いかもしれません。

引用文献：「フォーカシング健康法～こころとからだの喜び創作ワーク集～（森川友子編著）」

5年生の保護者の皆様へ

9月から5年生の全員面接を実施します。目的はいくつかありますが、その中で最も重要な目的は、全員と面接をすることによってスクールカウンセラーとお子様とのつながりをつくり、相談しやすい環境を整えることです。お子様が今すぐに悩みを抱えていなくてもいつか必要になった時に、すぐに相談できる関係づくりを目指しています。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

10月の勤務予定表(スクールカウンセラー・心のふれあい相談員)

スクールカウンセラー	10月8日(木)、12日(月)・19日(月)・26日(月)	9:30～17:30
心のふれあい相談員	10月6日・13日・20日・27日(火)	8:30～16:15
	10月2日・9日・16日・23日・30日(金)	8:30～16:15

相談室直通電話 **080-2010-9118**