

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

皆様、今年のお正月はどのようにお過ごしになりましたか？私は、にぎやかなお正月という感じではありませんでしたが、ゆっくりとした時間を過ごし、のんびりとしたお正月になりました。ご挨拶が遅くなりましたが、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

緊急事態宣言も再発令されて、自粛の延長が余儀なくされています。健康面や生活面の心配から、ストレスを感じているのではないのでしょうか。児童の皆さんも、これまでとは異なる生活が続き、不安やイライラを抱えているかもしれません。自由が制限され、見通しが立たないこの状況では不安や怒り、混乱、無気力などさまざまな気持ちが生じても当然のことです。これらが影響し、家庭内でも気持ちがもやもやして子供にあたってしまったり、ともすると手が出てしまったりということがあるかもしれません。そんな時は「無理をしない」、「頑張りすぎない」、「自分自身にやさしくする」が必要です。時にはお子さんと距離をとって、息抜きをすることも大切です。皆様はどのような方法だと息抜きになりますか？そしてどのような時にそれが出来そうでしょうか。美容室に行ったり、1人でカフェに行ったりすることでしょうか。もしかすると家の中で深呼吸をしながら、ストレッチをするだけでもいいのかもしれませんが。

先がどのようになるのか見えない状況に不安が募るかもしれませんが、あまり心配しすぎずに「今日1日を無事に過ごせた」という実感がもてるとよいと思います。

またこんな時にこそ、オンラインなどを利用して、人とのつながりを大切にするようにしましょう。相談室では席の間隔を2メートル以上あけ、斜め前に着席するようにし、窓を開けて換気をするなど感染症予防の対策をしています。校内にはスクールカウンセラーやふれあい相談員がおりますので、ぜひ相談にいらしてください。(長嶋)

心のふれあい相談員より

新年は天候に恵まれ、穏やかな1年の始まりとなりました。新型コロナウイルス感染症による外出自粛もあり、また寒さも合わせ、家にいる時間がますます増えそうです。私たち大人にも、心や身体に思わぬ影響を及ぼしているかもしれません。それに対処するには、心のセルフケアを心掛けることが大切です。自分自身をいたわり、これまで自分が頑張ってきたこと、努力してきたことについて自分を褒めてあげましょう。自分を肯定することは、子供たちにとっても良いモデルになります。また、悩みを一人で抱え込まず、信頼できる人に相談することも大切です。話すことで整理が出来たり、違う視点に気が付いたり、気持ちを切り替える効果があります。また音楽を聴く、日記を付ける、深呼吸をする、ストレッチをするなど、自分に合ったストレス対処法を見つけてみてはいかがでしょうか。身体の緊張がほぐれると、心の緊張もほぐれると言われていています。どうか「笑顔」になれることを見つけて、自身の身体と心を大切にしましょう。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。(吉村)

2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	1日・8日・15日・22日(月)	9:30~17:30
心のふれあい相談員	2日・9日・16日(火) 5日・12日・19日・26日(金)	8:30~16:15 8:30~16:15

相談室直通電話 **080-2010-9118**