

えがおのへや

2020 相談室だより

●特別号●

2020・04・14・発行

スクールカウンセラー

飯島 蘭

心のふれあい相談員

秋元 静

☀️光が丘秋の陽小学校のみなさんへ

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの 飯島です。

今年度から新しく、心のふれあい相談員として 秋元 静 先生 がサポーターに変わりました。

私たちは学校が再開され、みなさんと笑顔でおあいできる日を心から楽しみにしています。

今、新型コロナウイルスによって「緊急事態宣言」というのはじめてのことがおきています。

安心した生活をとりもどすため、できるかぎりおうちですごさなければなりません。

みなさんは、今、どんな気持ちですか？

長い休みにほっとした人もいるかもしれません。

自分のペースでゆったりすごせる時もあるかもしれません。

でも先生やお友達にあえなくてさみしいきもちもあるかもしれません。

好きなことができなくなってつまらないきもちもあるかもしれません。

がんばっていた習いごとがお休みになって元気がわかないきもちもあるかもしれません。

行きたいところに行けなくてしょんぼりすることがあるかもしれません。

家族でとじこもっているとイライラどうしがぶつかることがあるかもしれません。

仕事にいかなければならない家族を心配に思うことがあるかもしれません。

目に見えない‘こわさ’に心がざわざわすることがあるかもしれません。

いろんなきもちがあっていいのです。

かなしくなったらかなしみましょう。泣いたっていいのです。

たすけてほしいときは、たすけてといひましょう。

おうちのひとに話したり、ぎゅっと手をにぎってもらったりしてもいいのです。

イライラするー！と声に出して言ったっていいのです。

小さなことを楽しみましょう。くだらないことで笑いましょう。

いろんなきもちにふたをせず、背をむけず、まずは自分がむきあいましょう

いろんなきもちがあって、それでよし！とすることが「心」に大切なことです。

そして今 いろんなきもちになっているのはあなただけではありません。

今は自由にあえなくても みんなつながっています。

🌸保護者の皆様へ

昨年度末から、新型コロナウイルス感染拡大に伴う臨時休校が続いています。

子どもたちはもとより、保護者の皆様におかれましては、外出自粛の中、ご家庭で安心安全にお子様を養育されるにあたり、多くの大変な思いをされていることと思います。

「学校がお休みである以上、家庭で少しでも健やかに、楽しく、有意義に過ごさせたい」という切なる願いさえ、日々刻々と変化する事態に混乱した暮らしの中では、とても難しいものです。

自宅でフラストレーションのたまった子どもたち、エネルギーをもてあました子どもたちと向き合うことは、そんなに簡単ではありません。子どもを守るためにはまず、**大人が少しでも良いコンディションでいましょう。**

つらい、しんどい、イライラする、ちょっとしたことで焦る、子どもがかわいく見えなくなる…そう感じたときには、目の前の育児や家事をこなす時間を先送りにしてでも、少しの休養を取る必要があります。

毎日のニュースに心が疲れ 家事育児と仕事の慌ただしさに 気持ちを置き去りにしていませんか。泣いている子どもに怒りたくなるときは、自分が泣きたいときです。

自分の疲れやストレスに気づきましょう。

気づいたら できるだけ早く休養をとったり 一旦距離を置いたり 時間を置いたり

やるべきと思っていたことのハードルを下げるなど 自分の心を守ることを優先してみましょう。

子どもたちと同様に、大人自身も、自分のいろいろな気持ちに気づき

受け止め 否定せずにそのままを抱えることが 心の健康にとって とても大切なことです。

自分の気持ちを家族や友人と分かち合うこともよいでしょう。

解決策が出なくても こまったね、しんどいねと、ありのまま話して 共有しましょう。

第三者や心理の専門家に話することも 良いかもしれません。

少しゆとりが取り戻せたら また子どもと向き合っ て たわいのないことで笑いあえるとよいですね。

今年度も相談室では、子どもたちの小さな成長を見守り、小さなSOSを見逃さず、保護者の方と一緒に支えていきたいと思ひます。ご家庭だけで抱えることなく、お子様の心に寄り添い、何かお悩みのことやご心配なことがあれば一緒に考え、解決を目指したいと思ひます。

※緊急事態宣言の期間中はお電話のみのご相談を承っています

4月20日 4月27日 9時30分～17時00分 (5月以降も月曜開室予定)

03-3976-6331 (学校代表) または 080-2012-0652(相談室直通)

◇・◆・◇・◆・✽・◆・◇・◆・◇・✽・◇・◆・◇・◆・✽・◆・◇・◆・◇・✽・◇・◆・◇・◆

✽ご相談内容について秘密を守ります。安心してご相談ください。

✽ご相談内容によって先生方との連携が必要な時には、保護者の方に了承をとって行います。

✽スクールカウンセラーは、心の専門家（公認心理師・臨床心理士）です。

心理・発達に関するお悩み、登校、学習、進路、いじめや友人関係、家族、子育てについてなど様々な問題を一緒に考え、解決を目指します。外部の支援機関（教育相談、医療、福祉等）へのご紹介や連携も可能です。どうぞお気軽にご利用下さい

～練馬区 教育相談窓口 ご案内～

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