

ゆ～る～む通信

6 月号

学びの多様化推進担当

菊森 由真

Pickup! 心と体の「ひと休み」も大切に・・・

新年度が始まって2か月が経ちました。5月の大型連休や大きな行事（体育祭や修学旅行）を乗り越え、子どもたちは新しい環境によく適応しようと頑張ってきました。しかし、6月は梅雨の長雨や気圧の変化、これまでの緊張の糸が切れることで、心身ともに疲れがどっと出やすい時期です。「朝、なかなか起きられない」「頭痛や腹痛を訴える」「なんとなく元気がなく、学校へ行くのを渋る」といった様子が見られることもあります。これはサボリや甘えではなく、がんばってきた心と体が「少し休みたい」とサインを出している状態かもしれません。「いつもと様子が違うな」と気になることがあれば、一人で抱え込まず、いつでも学校へお気軽にご相談ください。一緒に子どもたちの歩みを支えていきましょう。

<ご家庭での見守り方のヒント>

1. まずは話を聴き、受け止める

「学校に行きたくない」と言われたときは、理由を問い詰める前に「そっか、行きたくないくらい疲れているんだね」と、その気持ちをそのまま受け止めてあげてください。何気ない日常の会話を心がけてください。

2. エネルギーをためる時間をつくる

週末や休める時間は、好きなことをしてリラックスさせ、心の充電を優先してください。「好きな動画を見て笑っていた」など、当たり前にも思えることでも、それが今のお子様の精一杯のがんばりかもしれません。

相談室の活用を！

各学校にスクールカウンセラー（SC）もおります。お子様だけでなく、保護者の方もいつでもご相談いただけます。

<SC来校日>

【石 神 井】水曜、木曜
【石神井西】木曜、金曜
【上石神井】水曜
【大泉第二】水曜
【 関 】火曜

子どものエネルギーがたまるのを待つのは、とても根気がいることです。どうか自身を責めず、保護者の方自身のホッとできる時間も大切にしてください。お子様にとって最適なサポートと一緒に考えていければ幸いです。

Check! ゆ～る～む（親の会）開催しました！

6月6日(土)に開催し、30名の参加がありました。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。有意義な時間に感じていただけた方が多く、大変嬉しく思いました。同時に定期的な交流の場の設定の必要性を感じることもできました。回数を増やす（要望あり）ことも検討していきますが、次回は10月に設定しています。ぜひご参加ください。



<感想（抜粋）>

※同じような内容を多数いただきました。

- ・同じ境遇の方と会う機会がないので、交流会は大変良い機会だった。
- ・励みになった。・勉強になった。
- ・保護者同士で話ができる場は、とても貴重な時間だった。

ガイドブック紹介

本資料は、昨年度、保護者の方の不安や困り感を少しでも解消していくために、練馬区でガイドブックが作成されました。



学校に行きづらい子どもの保護者のためのガイドブック

面談は随時受付しています ～お気軽にご相談ください～

直接ご連絡いただくか、各学校の担任や特別支援教育コーディネーターを通して、面談をしています。お気軽にご相談ください。