

カウンセラーだよ



はじめまして。今年度より、国立二小の担当になりました。今は学校がお休みですが、学校が再開してみなさんに会えるのを楽しみにしています。学校にいる曜日は、火曜日です。これからよろしくお願いします。



4月から新しい学年やクラスでの生活を楽しみにしていたのに、急に学校がお休みになって、びっくりしたり、寂しくなったり、好きなことがいっぱいできると少し喜んだ人もいられるかもしれません。でも、予定がどんどん変更になったり、お休みが長くなってきてこれからどうなるんだろうと不安になっている人もいます。今は、いままでと違うことがたくさん起きています。おうちの人や先生、大人もみんなはじめてのことで、どうなるかわからない大変な状況です。

いつもと違う生活

- 学校や習い事がないから、ゲームばかりしちゃう。Youtubeをずっと見ちゃう。
- 夜更かししちゃう。朝起きるのめんどくさい。
- テレビやネットのニュースを見てなんだか怖くなってしまふ。
- 自分や家族が感染してしまうかもしれないと不安になる。
- 窮屈な毎日。だめなことはばかりで、おうちの大人はうるさいし、兄弟にもイライラしちゃう。
- みんなに会えないし、お出かけできないし、さびしい、つまらない。



.....こんな状態や気持ちになっている人は多いと思います。

また、もしかしたら・・・

- いつも眠い。なんだかぼーっとする。 / 寝なくちゃ、寝たいのに寝れない。
- 食べたい気持ちにならない。いつもの量を食べられない。
- やる気が起こらない。 / なんだかだるい。
- いつもよりイライラしたり、すごくさびしくなったり、急に悲しくなったりする。

このような反応が出ている人もいられるかもしれません。でも、これはいつもと違う状況に体や気持ちがついていけなくて起こる反応なので、おかしいことではありません...

今、起きている状況は、誰のせいでもなく、目に見えないウィルスのせいです。

いつもと違う生活の中でも、今できることがあります。自分や家族、大切な人を守るために、また学校が再開してみんなと一緒に勉強できる日のために、今、自分でできることから始めましょう。

どんなことができるかな

○『いつもと違う』時こそ、『いつもと同じ』ことを大切に！

- できるだけいつもと同じ時間に寝て、起きて、朝ごはんを食べよう。
- ゲームやYoutubeなどの動画は、時間を決めてね。
- 忘れがちな「おはよう」「いただきます」などのあいさつを忘れずにね。

○自分にできることから始めよう！

- おうちでできる遊びや過ごし方を考えてみよう。
- 一日の予定を立てよう。遊びや勉強、散歩や運動などの予定をおうちの人と考えてみよう。
- お手伝いやおうちの中で自分が役に立てることを見つけよう。

○大切な人とのコミュニケーションをしてみよう！

- おうちの人と相談して、お友達や親せきの人とメールLINE（ライン）、電話をしてみよう。
- 考えたこと、見つけたこと、いつもよりおうちの人と話そう。
- いつもは恥ずかしくて言えない、「ありがとう」を言ってみよう。

○心配なこと、わからなくて困っていることがあったら、相談してみよう！

おうちにいる大人の人や学校の先生など、相談できる人がいます。心配なことを、話しているだけでも気持ちがスッキリしたり、安心することがあります。一人で考えすぎて疲れてしまう前に、お話してみましよう。

休校期間が長引いているので、これらのことでもうすでにできていることもあると思います。おうちにいる人といろいろ工夫して頑張ってくれてありがとう。また、学校が再開したら、どんな過ごし方をしていたか、みんなにお話を聞くのを楽しみにしています。

<保護者の皆様>

今は大人にとっても非日常な状況です。これからのことが予測できず、生活の見通しが持てない毎日に保護者の皆様も心身ともに疲弊されていると思います。その状況の中で、学習や生活面など子どもとのかかわりに試行錯誤し、工夫していただきありがとうございます。毎日、お子さんが家において、お子さん中心の生活が長引いていますので、ぜひ保護者の皆様のセルフケアも心掛けていただきたいと思います。お子様とのかかわり方やご不安なことなど、お気軽にご相談いただければと思います。

来校日： 毎週火曜日（9：00～16：30）

※ご予約等は副校長または養護教諭にお問い合わせください。

また、市の相談室の相談も併せてご活用ください。

教育相談室 平日9：30～17：00 電話（042-576-2109）