

## スクールカウンセラーだより

令和2年4月

むろまちしょうがっこう  
室町小学校スクールカウンセラー 内田眞倫子

児童のみなさんこんにちは。学校がお休みになって、友だちに会えなかったり、外にあまり出かけられなくなったりして、さみしくなったり、イライラしたり、不安になったりすることもあるかなと思います。家の過ごし方や、不安な気持ちが出てきたときに役に立つ方法を下と裏にのせてていますので、参考にしてくださいね。次に学校でみなさんに会えるのをとても楽しみにしています。



### きぶんてんかん 気分転換を しよう！

せっかくできた時間。ふだんできなかったことをやってみない?  
手芸、工作、料理、片付け、昔好きだった遊び、トランプやボードゲームなんてどう？

からだうご  
身体を動かそう。筋トレ、  
ラジオ体操、ダンス、  
なんでもいいよ。

べんきょう  
勉強をするのもいいね。苦手  
なところを復習してもいい  
ね。できそうな予定を立ててや  
ると、達成感が得られるよ。

ふろ  
お風呂にゆっくり入ってみよう！

てつた  
お手伝いをして、おうちの人を  
びっくりさせるのもいいね。  
感謝されたら嬉しいものね。

てれび  
テレビやスマートフォン、パソコンばかり見て  
ない？ 眼を休めて、音楽を聴いたり、ラジオを  
聴くのもいいよ。歌を歌うのもいいね。



## ふあん 不安になった ときには！

ひとり  
一人じゃないよ！  
みんな不安だよ。  
仲良しや大好きな人のことを  
思い出そう。  
好きなゲームのキャラクター  
だっていいよ。  
そして、周りの人に頼ってい  
いんだよ。

じぶん  
自分の周りに“いいな。好きだ  
な。”と思うものを置いてみて！  
樂  
しい思い出の写真もいいと思うよ。

ふあん  
どんなことが不安かな？  
おとな そうだん  
大人に相談してみよう！

ニュースを見たり、ウイルスの  
情報を調べてばかりいない？  
ほかの楽しい活動に切り替えて！

くっしょんやぬいぐるみを  
ぎゅーっと抱きしめてみよう。  
あたた  
おなかを温めるのもいいよ。

ふあん  
不安を外に追い出すように、ゆ  
っくり深呼吸をしてみよう。  
10回続けてみて。