

スクールカウンセラーだより

令和2年4月

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。家での過ごし方や、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？

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。

お風呂にゆっくり入ってみよう！

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。

テレビやスマートフォン、パソコンばかり見ていない？ 目を休めて、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。
なかよ だいす ひと
仲良しや大好きな人のことを
おも だ
思い出そう。
す げー む き ゃ ら く たー
好きなゲームのキャラクター
だっていいよ。
そして、まわ ひと たよ
周りの人に頼ってい
いんだよ。

じぶん まわ
自分の周りに“いいな。好きだ
な。”とおも お お
思うものを置いてみて！楽
しいおも で しゃしん おも
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！

に ゆー す み う い る す
ニュースを見たり、ウイルスの
じょうほう しら
情報を調べてばかりいない？
たの かつどう き か
ほかの楽しい活動に切り替えて！

く っ し ょ ん
クッションやぬいぐるみを
ぎ ゆー っ た
ギュッと抱きしめてみよう。
おなかを あたた
温めるのもいいよ。

ふ あん そと お た
不安を外に追い出すように、ゆ
っくり しんこきゅう
深呼吸をしてみよう。
10 かいつづ
10回続けてみて。