

児童のみなさんへ

## スクールカウンセラーたより

令和2年5月

御所南小学校 校長 鈴木登美代

御所南小学校 スクールカウンセラー 樋口華乃

みなさん、こんにちは。御所南小学校のスクールカウンセラーの樋口華乃です。  
今、新型コロナウイルスのえいきょうで休校が続いています。おともだちとなかなか遊  
べなかったり、いつもとはちがったりする毎日に、不安な日々をすごしている人も多い  
と思います。

人はいつもとちがうことや見通しが立たないことにはストレスを感じやすくなるので、  
心配や不安な気持ちになるのはとても自然なことです。でも、ずっとそういう気持ちで  
過ごすのはつかれてしまいますよね。

このおたよりでは、そんなときに役立つ方法をいくつか紹介したいと思います。

- ① できるだけ学校があるいつもと同じ時間に起きて同じ時間に寝ましょう。担任の  
先生からもらっている予定表を使って、計画的に過ごし、課題ができたなら一日の終わ  
りに「がんばった！できた！」と自分をほめましょう。

いつもと同じように過ごすことによって、見通しが  
たちにくいという今の不安を小さくしてくれる効果が  
あるのです。そして、自分自身をほめてあげることも、  
自信や安心につながります。



- ② 二つ目は呼吸法です。まずあぐらをかいてすわってください。あぐらがむずかしい  
人はイスにすわってやってください。そしてせすじをすっとのばします。目は軽く  
閉じてかたの力をぬきましょう。そして鼻からゆっくりと息をはいて、次にゆっく  
りと鼻から息をすいます。この呼吸を一分くらいやってみましょう。毎朝の習慣に  
するのも良いですし、気持ちが不安になった時にやるのも良いでしょう。

人は不安なときは呼吸が浅くなって体も緊張してかたくなります。

この呼吸法をすると呼吸が深くなるので、体の緊張がゆるみ、  
頭もスッキリするので、ストレスや不安に効果的です。

この呼吸法がむずかしく感じた人は、深呼吸でも大丈夫です。



- ③ 太陽の光を少しは浴びましょう。今は家で一日過ごすことが多い毎日になっていると思います。心と体が元気であるために、太陽の光を浴びるのは大事だと言います。外に出られないことが今は多いので、遮光カーテン（暗くなるカーテン）を開けて太陽の光を感じてみましょう。



- ④ 体を動かす時間を作りましょう。家にいる日が多くなり、ふだんより、体を動かすことが減っているかもしれません。心と体の健康のために、座っている時間が長くなってきたら家でできるストレッチやヨガなどをしてみましょう。流行りのハンドクラップダンスを家族とやっても楽しいかもしれません。



他にも、お部屋のそうじをしたり、菓子づくりをしたり、不安なきもちがでてきたら紙に書きだしてみる、あったかいお風呂につかる、お笑い番組をみておもしろく笑うなど色々な方法があると思います。また、お家の人のお手伝いもいいでしょう。人のために動く勇気や元気がわくと言われています。自分もお家の人もうれしい気持ちになるでしょう。

自分にできそうなこと、やってみたいことがあったら、取り入れてみてください。

それでも、不安なきもちがずっと続いたり、ねむれなくなったりしたら、一人でがまんせずに、学校の先生やスクールカウンセラーに相談してみてください。

スクールカウンセラーは毎週金曜日に学校に来ています。  
相談したい人は学校に連絡してくださいね。

