



安朱小学校の児童のみなさんへ

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの渡辺です。

学校がお休みになって、みんなはどんな風に過ごしていますか？先生や友達と会えないのがさみしい、遊べないのが悲しい、習い事も行けなくてつまらない、やりたいことができないのでイライラする！・・・などなど、色々な気持ちが心の中にあると思います（家でゆっくり過ごせて、ちょっとほっとしている気持ちもあるかもしれませんね）。

今、世界中の人が新型コロナウイルスと戦っていますね。学校でも、どんなウイルスなのか、どう防いだらいいかを勉強したと思います。このウイルスにかかる人を増やさないために、ずっと学校がお休みになっていて、ウイルスのことで不安な気持ちになったり、これからどうなるのか心配に思ったりしている人もいます。

いつもとちがう毎日の中で、不安になったり、悲しくなったり、イライラする気持ちが出てくるのは、とても自然なことです。人はそうやって自分の心を守ろうとしているのです。

みんなは今、学校には行けないけれど、命がとても大切なものだとすることを、この毎日の中で学んでいると思います。

今、一人一人が新型コロナウイルスにかからないように、戦っていますね（身近な武器は石けんやマスクですね）。かかってしまった人も、自分の体がやっつけられてしまわないように、一生懸命戦っています。そして、ウイルスにやっつけられてしまいそうな人をお医者さんや、看護師さん達が必死で助けてくれています。このウイルスは新しいウイルスなので、お医者さん達もウイルスをやっつけられるような、必殺技になるお薬を探している途中なのです。もし、ウイルスにやっつけられてしまいそうな人が増えてしまうと、お医者さん達の人数が足りなくなって、ピンチ！な状況になってしまいます。そこで、今はとにかくウイルスにかからないように、“お家で過ごす”という作戦が大事になっているのです。みんなが今、色々な活動をがまんして家で過ごしているおかげで、このウイルスにかかる人が増えなくなります。そうやって、お家で過ごすことで、自分の命を守ることはもちろん、沢山の周りの人の命を守っているのです。みんな、一人一人がヒーローなのです。誰かが困っている時に、いい作戦を考えたり、それを実行したりするためには、何より心が元気でいることが大切です。

でも、いっぱいがまんしたり、不安なこともあったりすると、疲れてしまうこともあ
ると思います。ヒーローもお休みする時が必要です。よく食べて、よく眠ること。起き
る時間、寝る時間を整えること。家でできる遊びや運動をすること。友達と電話やイン
ターネットを通じてお話しすること（お家のひとに手伝ってもらってくださいね）。困っ
たことはお家の人や学校の先生にお話しすること。みんなの心の元気を回復するのに、
どれも大事な方法です。

新型コロナウイルスとの戦いはなかなか大変です。だからこそみんなが自分の命と
心を大事にして、周りの人の命と心を大事にすることが、ウイルスをやっつける大き
なパワーにつながります。不安な時、心細い時も支え合って一緒にがんばりましょう。

みんなと会えるようになったら、どんな風に過ごしていたのか、直接お話しできるの
を楽しみにしています。

2020年4月 スクールカウンセラー 渡辺 康恵より

困っていたり、つらい気持ちが続く時は、学校の先生に電話をしてください。

◆安朱小学校 電話番号：075-591-0001

学校以外でも、相談に乗ってくれる所があります。

◆こども相談24時間ホットライン 電話番号：075-351-7834

（月曜日から日曜日まで、朝でも夜でも、いつでも相談の電話ができます）

～スクールカウンセラーの自己紹介～

スクールカウンセラーって、みなさんは聞いたことがありますか？悩みやつらいこと、
悲しいこと、イライラすることがあって、心の元気が少なくなってしまった時に、一緒
に遊んだり、お話しをしたりして、心の元気を回復するお手伝いをしています。

今年度は金曜日に学校に来ています。休校が終わったら、みなさんと会えるのを楽し
みにしています！

好きなこと・・・バドミントンをするのが大好きです。（今は出来ないので、動画で
見えています！）