

スクールカウンセラーたより



令和2年5月

京都市立日野小学校

スクールカウンセラー 田中健雄

1年生のみなさん、はじめまして。2年生から6年生のみなさん、今年もよろしくお願ひします。スクールカウンセラーの田中健雄です。今年も日野小学校に週に1回ほど来ます。よろしくお願ひします。

スクールカウンセラーは、困っている人の話を聞いて、どうしたらいいのかいっしょに考えることが仕事です。もし困っていたり、悩んでいたりにしていることがあれば、どんなことでも気軽に相談に来てください。相談したいときは、担任の先生に伝えてくださいね。

どんなときに相談すればいいの？

- いやなことがあったとき
- 困ったことがあったとき
- なんだか イライラ モヤモヤするとき
- 「ちょっと話を聞いてほしい」という気持ちのとき など



来校予定日



- 5月:20日(水), 27日(水)
- 6月:8日(月), 17日(水), 22日(月)
- 7月:1日(水), 6日(月), 15日(水)
20日(月)

保護者の皆様へ

新年度が始まり、お子様も保護者の皆様もお忙しくされていることと思います。

また、現在、新型コロナウイルスに関して、様々な情報が飛び交っています。子どもの見守りや仕事の負担などを抱えておられる中、いつ終息に向かうのかもわからず、不安に感じておられる保護者の方も少なくないのではないのでしょうか。

子どもたちも、いつもと違う生活に戸惑いを感じ、限られた生活空間でストレスがたまり、連日の報道などから伝わるさまざまな情報に不安や恐怖を感じていることと思われます。そして、ストレスや不安から、いつもと違う子どもの様子が見られることがあるかもしれません。

お子様の成長を見守られている中で気になること、最近の様子で気になることなどございましたら、些細なことでも気軽にご相談いただければと思います。お子様の状態から、どうしていけばよいのかなどを保護者のみなさまと考えていければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

※相談をご希望される場合、学校までご連絡ください。

※相談内容などは、原則、秘密厳守となりますので、ご安心ください。

新型コロナウイルスについて

今、新型コロナウイルスが広がらないように、学校がお休みになっています。楽しみにしていた学校が急にお休みになって、悲しかったり、イライラしたり…。友達といっしょにいれなくて、悲しかったり、さびしかったり…。ウイルスのことが心配だったり…。すごくがまんしていたり、ストレスがたまったりしているのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスは、みんなのような子どもたちは、うつっても重い病気になることは少ないと言われています。でも、みんなにうつって、みんなから大人にうつらないようにするために、今みんなががまんしていることは、すごく大切なことです。

でも、ずっとがまんしていると、こころのバランスがくずれてしまいます。イライラしたり、眠れなくなったり、不安になったりすることもあります。こんな時だから、みんなが自分で自分のこころを守ることが大切です。

① 規則正しい生活をしよう

規則正しい生活をするこゝも、ストレスをへらすことにつながります。

学校は休みだけど、早寝早起き、3度の食事は大切です。

② リラックスできるほっとできる時間をつくろう

好きな音楽をきく、お笑いを見る、本を読む、おふろにゆっくり入る、深呼吸する、

ストレッチをする、ヨガをする、絵をかく、かるい運動をする など

③ つながりを大切にしよう

家族といろいろ話をしましょう。

友達とは、LINEやメールができる人は、時間を決めてうまく活用するのもいいでしょう。

④ 熱中できたり、心が晴れる活動をしよう。運動もするのもいいです

ゲームやスマホは気分転換にもなるけど、時間を決めてやりましょう。

せつかくできた時間。普段できなかったことにチャレンジするのもいいですね。

⑤ 不安な気持ちのときは、大人に相談しよう

スクールソーシャルワーカーからのご挨拶

保護者のみなさま

お子様のご入学、ご進学おめでとうございます。

毎週月曜日、日野小学校に来校しているスクールソーシャルワーカーの吉澤紀子と申します。

スクールカウンセラーはこころの専門家と呼ばれ、人のこころに働きかけるのに対し、スクールソーシャルワーカーは福祉の専門家と呼ばれ、人を取り巻く環境（学校生活・家庭生活・地域生活など）に働きかけます。生活についてお困りのことがございましたら、福祉制度やサービスなど、一緒に考えてければ幸いです。ご希望の際には、担任を通じてご連絡ください。どうぞ、よろしくお願いたします。

