

思春期の子育てもう一度見直してみませんか？

こんにちは。湿度と暑さでマスクが辛い季節が続いていますね。

6月に学校再開してから、7月も半ばを過ぎ、何とか一学期が終わろうとしています。

今年度は、いつもとちがうことが多く、子どもたちも、保護者の皆様も、戸惑われることが多かったと思います。急なお休み、学校再開、そして、生活リズムが整う間もなく授業が始まるなど、子どもたちはよく頑張ってこの期間を過ごしていると思います。

コロナ禍の大きな変化の中で「子どもたちの底力」に感心することがあります

さて、例年よりは短くなりますが、これから夏休みに入ります。

子どもたちにとって、待ちに待ったお休みになりますが、

どのように過ごせばいいのか？とお悩みのご家庭もあると思います。

そこで、カウンセラーから、いくつかご提案させていただきます。

一つ目は、まずは、睡眠をとることです。

身体の疲れ、目や脳の疲れを取るためにも睡眠はとても大事です。長期休暇はどうしても生活リズムが乱れ「早起きできない」とお困りの声を聞きます。よく眠れていないと朝起ることが難しくなります。体内時計のスイッチは太陽の光をたくさん浴びること、と言われています。朝、太陽の光を浴びるような工夫（カーテンを開ける・外に出て日にあたるなど）をすることはいかがでしょうか？

二つ目は、身体を動かすことです。

今年はお祭りなど外に出かけることがどうしても少なくなりがちです。スマホやタブレットで SNS や動画を見る機会がどうしても増えてしまいます。目や脳ばかり使ってしまうので、バランスよく身体全体を動かしておくことは大事です。

三つ目は、人と話をする（顔を合わせて対話をしましょう）

「3密」の避けるようにしていると、どうしても家族以外の人と会うことが少なくなります。直接会えない人とは LINE やメールで連絡は取っていても、短い文章やスタンプになりがちです。ゆっくり自分の思いを伝える、相手の思っていることに耳を傾ける、ということを忘れがちになります。普段は慌ただしくなりがちですが、この機会に家族との対話を楽しんでください。対話とは、相手を言い負かそうとしたり、答えをだそうとしたりするものではなく、お互いを理解し合うように、ゆっくり話を続けることです。是非、対話を楽しんでみてくださいね。

ご家庭で工夫しながら、1学期の疲れが少しでも和らぐようにお過ごしください。

夏休み明け、お子様のことなど、気になることがありましたら、お話に来てください。様々な心配や不安を感じておられることに耳を傾けていきたいと思っています。

よろしくお願いいたします

向島東中学校 スクールカウンセラー

芳田眞佐美

