5月　カウンセリングルーム便り

よろしくお願いいたします

こんにちはスクールカウンセラーの五島尚子(ごしまなおこ)です。１年生のみなさんは初めまして、２・３年生のみなさんは引き続きよろしくお願いします。

新年度が始まり１ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？緊張していたり、不安に感じていたりした人にとってゴールデンウィークはちょうど良いお休みだったかもしれませんね。ただ、今年もコロナの影響でいろいろな制限があり思うような生活はなかなかできませんが、できることを変わらずにやっていくことが大切だと思います。

保護者のみなさまへ

うまくいかないことがあるのはあたりまえ

３度目の緊急事態宣言が出され、まだまだ制限のある生活が続いています。子どもの様子に変わりはありませんか？いつもと違うことが起きれば心配になることは当然のことです。

「ブタのふところ」小泉吉宏作

例えば行動面では…

・食欲が増える／減る　・なかなか夜が眠れない
・外出がイヤになる　・攻撃的になる
・ゲームや動画をする時間が増えた　等

気持ちの面では…

・イライラする　・不安になる　・落ち込む
・やる気がなくなる　など

子どもたちがいつもと違う行動や反応が見られても不思議ではありません。上でお話ししたような行動や反応を知っておくことがとても大切です。そして深呼吸などリラックスする方法を一緒に考えても良いと思います。おしゃべりすることも良いと思います。その時はゆっくりと子どもの話に耳を傾け、安心して落ち着けるように手助けをお願いします。そしてできるだけいつもの生活を続けることを心がけていただけたらと思います。気になることがあればいつでも話に来てください。

○相談日　毎週金曜日　１１：００　～　１７：３０まで
○ 相談場所　カウンセリングルーム　（正面入口　右手）
○ 申し込み窓口　担任の先生、生徒指導　スクールカウンセラーまで

２０２０．５．１１　スクールカウンセラー