

2020年5月

# カウンセリングルーム便り



岩切小学校 カウンセリングルーム No.2

いわきりしょうがっこうのみなさん、こんにちは(^o^)  
スクールカウンセラーの森本 朋子(もりもと ともこ)です。  
おやすみがつづいています。げんきにしていますか。

※こんな気分になっていないかな。おうちの人と確認してみましょう※

イライラするなあ  
ケンカした(>\_<)

好きなことをしてみよう→①へ

不安だなあ  
心配だなあ  
泣きたい気分

お話ししてみよう→②へ

何もしたくないなあ  
ぼーっとするなあ

体を動かしてみよう→③へ

## 自分のところが元気なとき

① 好きなことをとことんしてみよう ※自分の好きなことを見つけよう!!

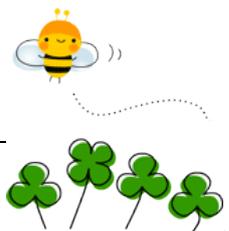
【読書】【工作】【絵を描く】【音楽を聴く】【手品・お笑い・ものまねのうでをみがく】【クイズを考える】

② 身近な人とたくさんお話ししよう

【家族といろいろな話をする】【しんせきの人と電話で話をする】

③ 少しでも体を動かしてみよう ※「岩切エクササイズチャレンジ」をやってみよう!!

【ストレッチしてみよう】【ヨガに挑戦しよう】【なわとびをする】



心の健康を保つためには、規則正しい生活を送り、体の健康に気をつけることも大事です。

### 規則正しい生活をしましょう

- お休みでも早寝早起き v(^~)v
- テレビの時間、ゲームの時間はおうちの人と相談して決めよう。画面を長時間見ていると、目だけじゃなく、脳が疲れて、体の不調につながります。

### ふだんから気をつけよう

- 気持ちが疲れているときは、テレビやゲームを消して、少しだけ音のない静かな時間を過ごしましょう
- イライラしたときは深呼吸。気持ちが落ち着いたら、優しい言葉で話しましょう。

臨時休業期間中のスクールカウンセラーの相談日

5月 18日(月) 19日(火)

25日(月) 26日(火)

電話相談できる時間：9時～12時

※いわきり小のみなさんと保護者の皆さんの相談に応じます。

※来校の不安もあると思いますので、お電話だけの相談も大丈夫です。

※電話相談を行い、個別相談や予約相談に応じます。お電話ください。

\*岩切小学校 カウンセリングルーム直通電話(留守電機能有り)：255-0561

\*岩切小学校 職員室：255-8012



保護者の皆様へ

保護者の皆様こんにちは スクールカウンセラーの森本です。

5月は、児童登校日に合わせて、電話相談日を設けさせていただきます。  
心配なことがありましたら、お電話でご相談ください。



予想外の事態が起きたとき、心身にいろいろな変化が現れます

気持ちが落ち着かない

イライラしている  
めそめそしている  
おびえている

行動が落ち着かない

寝転がっている  
奇声をあげる 甘える  
ぼんやりする

規則正しい生活ができない

ゲームやテレビが長時間  
早寝早起きができない  
食欲がない・食べ過ぎる

これは、とても自然な反応です。目の前に見える反応は様々です。

自分の置かれた状況を理解しようとしたり、自分なりに受け止めようとしたときに、心の内のモヤモヤしたものを言葉で表現できない場合や、受け止めるものが大きすぎて受け止めきれない場合に、このような行動や心理状態が生じます。

保護者の皆様は、慌てず、叱らず、当たり前前の反応と思い受け止めてください。

※お子さんの話を最後まで聞いてください、「うん、うん」「そうだね」

※スキンシップを増やしましょう「ぎゅーっと抱きしめる」「一緒にお風呂に入る」

※ご家族も、自分の好きなことをしてリフレッシュ！←とても大切

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い臨時休業期間が再延長となりました。お子様もご家族様も不安な気持ちを抱いていることと思います。心配なことがありましたら、どんな小さなことでもお電話ください。おまちしております。