



令和 2年 7月 9日

所沢市立東所沢小学校

心のふれあい相談賞

村田 藤江

放課後に校庭が使えるようになりました。コロナウィルス

感染防止のため、我慢することがまだあります。不安もありま

すが、みなさんは、今できることを頑張っていますね。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

相談員の村田です。困っている人はいないか、廊下を歩いて、教室をのぞいています。

相談室は、相談が入っていない日の2時間目休みや昼休みには皆さんが自由に入れます。

お話をただでなく、折り紙をしたり絵を描いたりして時間を過ごすこともできます。

どんな部屋なのか、ぜひ見に来てくださいね。

相談する方法

①相談室に来てください。そこで相談員に「相談があります。」と伝えてね。

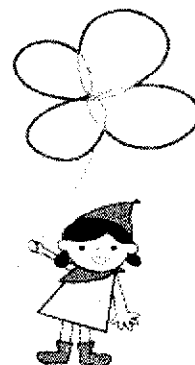
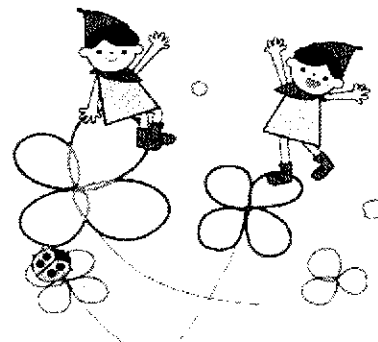
②相談を聞かれてもだいじょうぶな友だちや、同じなやみをもっている

グループで いっしょに来てもいいです。

③お手紙… “相談したい”とメモに書く、または相談したいことを手紙に書いて、相談員

に渡す。(直接渡しにくいときは、相談室前の廊下に相談ポストがありますのでそこに

入れましょう。名前があると お返事も書けます。) *相談員はどんな話でも聞きます。



“With コロナ”生活のイライラを親子で乗り切りましょう

“毎朝の検温、マスク、三密を避ける、、、”学校が再開されました。子どもたちの生活を支え、学校に送り出していただき有難うございます。

◆自分のいら立ちを自覚し、リラックスする方法
日本小児科学会などの資料から

感情温度計をイメージ



- ◀ 5 切れる
誰かを頼りましょう
- ◀ 4 切れる間近
危険ではないことを確認して部屋を出るなど試みましょう
- ◀ 3 著明ないら立ち
子どもと距離をとりましょう
- ◀ 2 中等度いら立ち
深呼吸などをしてみましょう
- ◀ 1 少しいら立ち
自覚しましょう
- ◀ 0 安定



深呼吸などのやり方

- できるだけ息を大きく吸って、20秒以上かけてゆっくりと吐く
- 肩を上げて力を入れ、その後だらんと力を抜く
- 互いに手をもみ合う。背中をさすり合う

今まで以上に手がかかったり、自由に活動できなかったり、つい感情的になって親もイライラすることもあるでしょう。そして、時には一緒にいることが辛くなってしまふことがあるかもしれません。

そうなる時に、前は、“深呼吸”を紹介しましたが、今回は“感情温度計”を紹介します。

「あっ！今、私はイライラしている！これってどのくらい辛いのか？」と感情温度計にあてはめ、自分のイライラを自覚してみましょう。

そして、リラックスできるように深呼吸・ストレッチ・ハンドマッサージ・アロマなど取り入れてみましょう。

*読売新聞より



専門的な見地から助言してもらえるスクールカウンセラーの来校予定日は、8/20(木)am、9/17(木)pm です。相談を希望される方は、教頭まで。

*相談室では、保護者の皆様からのお子さまについての御相談もお受けしています。

曜日	相談時間	相談場所	問い合わせ・予約電話No.
月・火・木	9:00～14:00	東所沢小学校 相談室	04-2945-5431 *職員室です。呼び出してください。
水・金	9:00～14:00	柳瀬小学校 相談室	04-2944-0742