そうだんしつだより No.3

あいさつは　コミュニケーションのはじまり。

令和 2年 9月 11日

所沢市立東所沢小学校

心のふれあい相談員

村田 藤江

「おはよう」と言った時、えしゃくや笑顔が返ってくると、うれしいです。私の呼びかけを受け止めてくれたから。あいさつは　コミュニケーションのはじまり。今、大きな声は出せませんが、家族に、友だちに、見守ってくださる地域の方に　あいさつを返していきましょう。

こだまでしょうか

金子　みすゞ

「あそぼう」っていうと
「あそぼう」っていう、

「ばか」っていうと
「ばか」っていう。

「もうあそばない」っていうと
「あそばない」っていう。

そうして、あとで
さみしくなって、

「ごめんね」っていうと
「ごめんね」っていう。

こだまでしょうか、
いえ、だれでも。

『心ってどこにあるのでしょう？』という絵本を紹介してもらいました。みなさんは、どこにあると思いますか？

この絵本では、ほっぺ？　むね？　あたま？　め？　なみだ？　くち？　こえ？ ,,,

その中で、こえには、“やさしい こえ”、“こわいこえ”、“かなしい こえ”、“げんきな こえ” があるので、こえの中にも心があると いっています。

なにげないこえに　うれしい・がんばる・こまった・よろしく・ありがとうなどの心がありそうです。

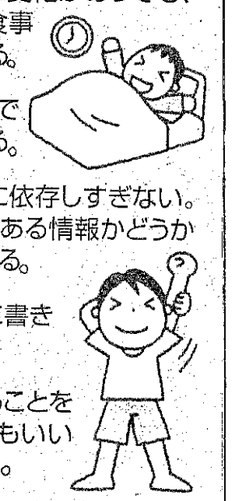
『心ってどこにあるのでしょう？』作 こんの ひとみ　　絵 いもと ようこ　金の星社

保護者の皆様へ　**“With コロナ”生活のイライラを　親子で乗り切りましょう②**

学校でも感染防止のため、暑くてもマスクをし、三密を避けながら活動しています。「外出や外食を控えるなど感染防止対策を一生懸命やってきたが、いつまで続くのかと思うと暗い気持ちになる」「ずっと家にいて、ストレス発散ができないため、イライラしてしまう」などとコロナ関連の相談が増えているようです。

不安や焦り、いら立ちでつらくなったら…

- 生活リズムを守る。家族の在宅時間が増えるなど環境に変化があっても、できるだけ起床や食事の時間は一定にする。
- 深呼吸やストレッチで心身の緊張を緩める。
- SNSに依存しすぎない。根拠のある情報かどうか意識する。
- つらい気持ちを紙に書き出してみる。
- 他人と自分を比べることをやめる。あきらめてもいいと自分を受け入れる。



藤野さん、海原さんの話をもとに作成

精神科医の藤野智彧さんは、「今は、不安を感じること自体おかしくはない。心配事を思いつくまま紙に書き出し、整理してみましょう。何が不安なのかを明確にし、できることと できないことを区別する。できないことは あきらめ、受け入れる気持ちも大切です。」

心療内科の海原純子さんは、「イライラしたり疲れたりしている時は、頭で考えるよりも、まず体に意識を向けてみて。深呼吸や体を動かすストレッチなどで体を意識的に暖めると、いつの間にか心の緊張もほぐれてきます。」

＊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、9/17(木)am、10/15(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関しての御相談もお受けしています。

＊心のふれあい相談員は、10/3(土)の運動会の日も、来ています。

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