

令和 2年 5月 18日

所沢市立東所沢小学校

心のふれあい相談員

村田 藤江

そうだんしつだより

おげんきですか? No. 1



あたら ながねん になりました。しんひん のきょうかしょ を自分だけで開いて学ぶのも大変でしょう。
お家の人も、いろいろと心配しなければならぬことが多くて、疲れていることでしょう。

そんな時は「疲れた〜!」と家族で声に出して吐き出しましょう。すぐに解決しようとせず、家族みんなで「疲れている」という気持ちを共有するだけでも安心します。気持ちをまずは、吐き出して、少し休憩をして、また動きましょう。

どこでも、どんな時でも、ストレスを緩和する方法を教えてくださいましたので紹介します。それは【呼吸法】です。呼吸には“気持ちを楽にする呼吸”と“苦しくする呼吸”の2種類があることが分かっているそうです。

♡ 気持ちを楽にする呼吸 ♡

① 楽な姿勢になります。(横になるのもいいし、座ったままでも、立ったままでもいいです。)

② まずは、口から「ふうー」と息を吐くことから始めます。

③ 鼻から空気を吸います。(鼻水をすするように吸うのがポイント♪)

④ 鼻から空気が入り、お腹が膨らんでくるのを感じましょう。

⑤ 今度は、口から(難しい場合は鼻から)少しずつ吐いていきます。

(「1, 2, 3, 4, ...」と頭の中でゆっくり数えてください。)

⑥ 吐ききったら、また鼻から空気を吸って、...③、④、⑤を何度か繰り返します。



①鼻から息を吸う。



②口をすぼめて口から息を吐く。

繰り返してやるとコツをつかんでくると思います。コツをつかんでくる頃には、もやもやとしていた気持ちも、少しスッキリしてくると思います。
家族みんなでやってみてください。



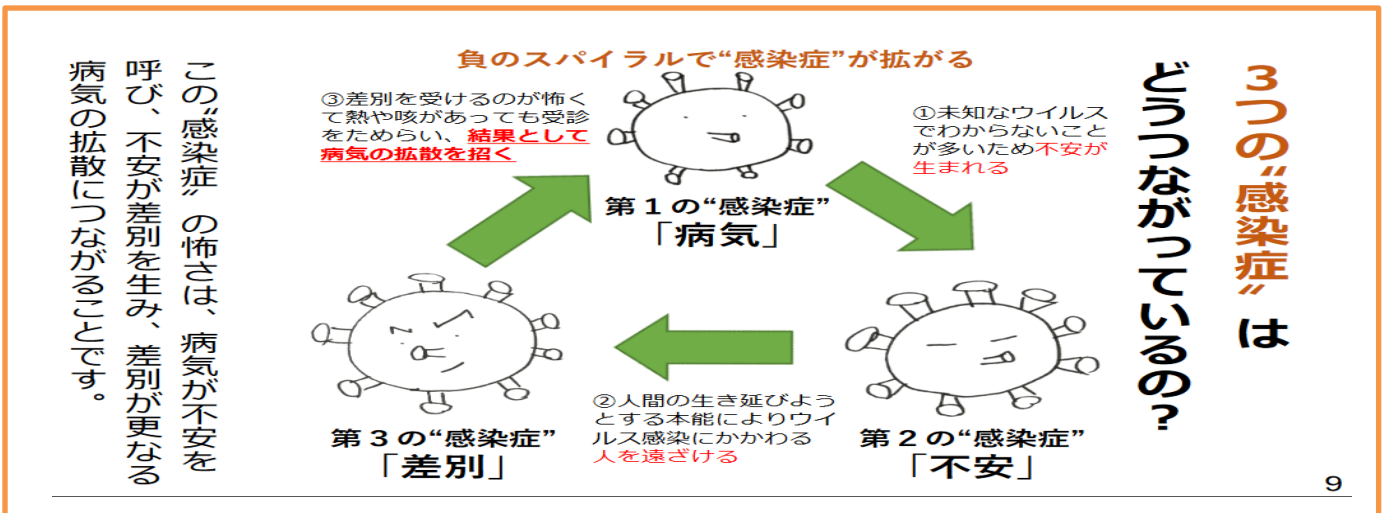
みんなでこの苦しい時期を乗り越えましょう。
早くみんなに会える日を楽しみにしています。

○ ○ ○ 保護者の皆様へ ○ ○ ○

今年も、心のふれあい相談員をさせていただき、村田藤江です。
どうぞよろしくお願いいたします。



自分と家族と友だちとみんなのための自粛生活が続いています。
新型コロナウイルスには、“3つの感染症”という顔があるようです。



この感染症の負のスパイラルとは、“死に至ることもあるこの**病気の怖さ**”から、“目に見えないところで感染するという不安”、そして不安が“もしかしたらこの人が、あの職業の人が、と差別”を生み、差別がさらに病気の拡散につながるのです。

自分の行動を振り返って、それぞれでできることを行って、負のスパイラルを断ち切りましょう。

出典 日本赤十字社 新型コロナウイルス感染症対策本部

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう～負のスパイラルを断ち切るために～」

○今年度もスクールカウンセラーが来ます。



はじめまして。今年度からスクールカウンセラーとして、月1回木曜日に学校に伺います。大森慶子(おおもり けいこ)と申します。

一昨年まで市内の小学校の教員をしていました。昨年は、1年間川越市でスクールカウンセラーとして勤務してきました。

教育現場の経験と心理の専門家としての立場を活かして、保護者の皆様のお力になればと思っています。お子様のことで何かご心配なことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

【6/4(木)am、7/2(木)pm 教頭先生まで】

○心のふれあい相談員は、5/21・28(木)は出勤しています。それ以外の日は、ご相談ください。

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

*相談室では、保護者の皆様からのお子さまに関する御相談もお受けしています。