

令和 2年 12月 10日

ところざわりつひがしところざわしょうがっこう
所沢市立東所沢小学校

心のふれあい相談賞

むらた ふじえ
村田 藤江

そうだんしつだより

マスクの下は、笑顔だよ！ No.5

「友だちと いっしょに やったから、がんばれたね。」

じきゅうそうきろくかい せんせい ことば
持久走記録会でのある先生の言葉です。

「走って苦しくなった時、『次のコーンまでがんばろう』とコーンを見て走りました。と同時に、それぞれ自分のペースで走る友だちが 自分の周りを見ているのを見て『苦しいな～、歩きたいな～』と思っても、走り続けました。友だちといっしょにやるのが、私達を頑張らせてくれます。」

自分も友だちも大事にすることや いじめや仲間外れのないようにするには、どうしたらいいか 考えて 標語にましてみんな、 “そうだよ” と いいものばかり。いくつか紹介します。
「いじめは、ひとことで きずつく」

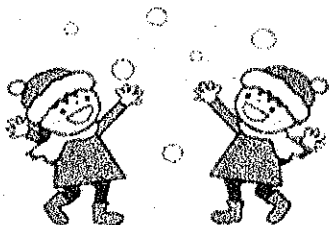
「いらいらしても おこらない 手を出さない」

「ともだちが よろこぶことばを かけようね」

「友だちに やさしいことばづかいをつかって もっと なかよくなりたい」



今、コロナウィルスにかからないために 外出にマスクは欠かせません。そのため今年のインフルエンザの流行は抑えられているそうです。でも、友だちの気持ちがわかりづらいですね。「マスクの下は、笑顔だよ。」と聞き合ってみましょう。うなずきや相づち、身振り手振りを交えて 気持ちを伝えていきましょう。



お友だちとのことなどで困っていることは、ありませんか？

なにか困ったことがあったら、相談室で話してみませんか！

○ 保護者の皆様へ ○

先日、所沢市教育委員会 健やか輝き支援室の 島 吉孝 公認心理士のお話を聞きました。
演題は、『不安の中での 心の持ち方』でした。その一部分を紹介します。

1、コロナウィルス感染の影響

生物的に死んでしまう この病気の恐さ。

社会的に目に見えないところで 感染するという不安”。

不安が“もしかしたら この人が、、、あの職業の人が、と差別”してしまう。

生物的⇔社会的⇔心理的に影響する負のスパイラルを起こしている。

- ・心のエネルギーの低下→ストレスの増大・いじめの増加
- ・不登校・家庭内暴力の心配
- ・家庭が孤立(虐待・家庭内暴力の増加、自殺・自傷の増加)
- ・いじめの増加(閉鎖的なコミュニティ、変化のない単調な生活、慢性的なストレス)
- ・心の成長の機会が奪われている。

行事の中止や縮小によって、今まで得られると予想された達成感・所属感が得られない。

- ・マスクによる表情認識の発達不順

2、不安との上手な付き合い方

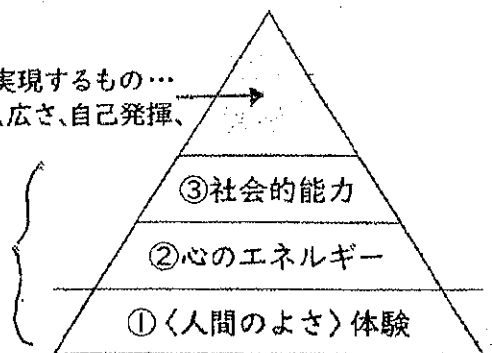
- ・リラクゼーション(気持ちを整える)：深呼吸や軽いストレッチ
- ・アクティベーション(動いて発散)：体を動かすことに気持ちが向くと、不安が軽くなったり、運動することで新たな達成感が得られたりする。

3、キーワードは“レジリエンス(困難に耐える力)”と“ストレスマネージメント”

- ・心のエネルギーが満たされている。
- ・自分を大切にする。思考の柔軟性。
- ・自分の感情を客観視できる。
- ・ストレスを上手に受け止め、流す。

「心の基礎」の上に実現するもの…
心の豊かさ、温かさ、広さ、自己発揮、
活躍、達成など

心の基礎



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、
1/21(木)pm、2/25(木)am 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 *職員室にかかります。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