

そうだんしつだより

こんにちは。ふれあい相談員です。

寒い日と暖かい日が交互にやってきます。「三寒四温」と言って、すっかり「春」になるまでには、何度か寒さと暖かさを繰り返すのです。そうやって日本の「春」は、やって来ます。もう、あちらこちらに「梅」の花が咲いています。

どの学年のお友だちにとっても、来月は、今の学年で最後の月です。心残りのないよう
に、力を出し切れると良いですね。

◇児童のみなさんへ◇

そうだん室があいているのは、火・木よう日の元気っ子タイムまたはひる休みです。

◇ももってほしいこと◇

- ・はいるときはノックをしましょう。
- ・やくそく・じゅんばんをまもりましょう。
- ・じゅぎょうにまにあうように教室へもどりましょう。

◇保護者のみなさまへ◇

相談室では、保護者の方々からのご相談も受け付けております。お子さまの学習面や生活面、人間関係などの他に、子育てにおいて気になることや不安なことなどがありましたら、お気軽にご連絡ください。どんな些細なことでもかまいません。是非、相談室をご利用ください。

相談室は、一階「保健室」の近くにあります。

◇相談室の利用方法◇

- ・開室日は火曜日か木曜日です。
- ・開室時は 8:40～14:00 です。それ以外の時間帯についてはご相談ください。
- ・利用したい方は、前もって学校に電話をかけて予約してください。
- ・お問い合わせ先 明峰小学校 04-2922-7591

保護者のみなさま——— 〈ストレスから身を守る〉

ストレスには「良いストレス」と「悪いストレス」があることは、既にご存じのことと思います。また、同じストレスでも、ある人にはそれが「励み」となっても、別の人には「重荷」となってしまう、ということもご存じかも知れません。

3 年余り前から続くコロナ 2019 の世界的な流行に伴い、「全人類」と言ってもよい程の人々がストレスに晒されました。感染を恐れて「籠る生活」を強いられるという一幕がありました。高齢者や持病をお持ちの方、妊婦、新生児などが同居しているため、感染予防に人一倍「神経を削る」日々を送られた方もいらっしゃることでしょう。そのための失業・倒産、減少してしまったコミュニケーションの機会、中止を余儀なくされたイベントもまたストレス要因として多くの方の心を傷めました。

ところで、コロナの問題が終息したとしても、人は常にストレスに晒されています。子供たちのストレスについて考えてみましょう。隣の席の子といるとドキドキしてしまう。頑張っているのになかなかうまくいかない。友達を誘うのが上手にできず、遊びの輪の中に入れないなど、原因（ストレッサー）はさまざまです。

ストレスが続き、溜まってしまうと心を病ませがちです。取り除けるストレスなら、早めに「解消」してあげることが大切です。コツは「小まめに」解消することです。

- ① 大きな声で歌ったり、他の人の迷惑にならないところで叫ぶ。
- ② モグラたたきゲームやサンドバッグのようなものがあるなら思い切り叩く。
- ③ サッカーやバレーボールなどの、ボールを追いかける「球技」をやってみる。
- ④ やったことのない事に挑戦してみる（料理などの家事手伝いなど）。

何かに集中し夢中になっていると、嫌なことを忘れてスッキリできるものです。でも、あくまでも「気分転換」です。余りにもストレス解消に凝り過ぎると、今度はそれがストレスに成る可能性があります。

ストレスに晒され続けると、体にも心にも悪影響があります。「イライラしているな」「最近はなかなか起きてこない」「食欲が落ちている」「体の不調を訴えることが増えた」そんなサインが出ていたら、すかさず①～④を勧めます。そして、一緒にやってみてください。

率直に「気持ちを聞く」ことは、時には余計なプレッシャーになることがあります。その時の状況にもよりますが、以前ほど元気がないように感じたら、理由を聞く前に何かを一緒にやってみることは大切です。そのようにして、お子さんが少しリラックスし、心を開いてきたら、「最近元気がなくて心配していた」ことや「話したいことがあったら話してね」と伝えることができます。また、一緒にゲームなどを楽しみながら、お子さんの方から話しかけてくるかも知れません。社会はストレスに満ちているかも知れません。けれど、家庭の中は、お互いのストレスを緩和できる場所にしたいものです。

（参照：「ストレスや心の負担から身を守る」富田 富士也著）