スクールカウンセラーだより

令和５年８月２５日発行
三鷹市立井口小学校
校長　五味川　直季
スクールカウンセラー　森・水島

井口小のみなさん、こんにちは！なつやすみは、ゆっくりできましたか？

ながいお休み明けなので、あまりやる気がでなかったり、ぼーっとしてしまう人もいるかもしれません。毎日の生活リズムをとり戻せるように、少しずつリハビリしていきましょう！

ねおきもぐら

◆やすみあけの心得～3つのコツ～

その１「休み明けは調子がでないもの」とわかっておく。

ながくお休みしたあとは、大人だって調子がでないものです。みんな人間だもの、いきなり頑張ることはできません。まずは「休み明けは誰だって調子がでない」と知っておきましょう！「こうなるものだ」とわかっていることで、必要以上に自分を責めたり、不安になったりしないですみます。

その２ 休み明けの予定はゆるやかにして、楽しい予定をいれておく！

お休みが明けてすぐの頃は、塾やならいごとなどの予定をたくさん入れすぎないよう、気をつけてください。予定には余裕をもたせつつ、自分が心から楽しいと思えることを、とりいれてみましょう。やすみながら、楽しむことが大事です。くれぐれも、無理は禁物ですよ。

その３ 深呼吸、身体をのばす、ゆっくりお湯につかるなどして、神経をゆるめる！

新学期、ひさしぶりに学校に通うと、それなりに緊張します。心と体が疲れやすくなるので、身体の緊張がほぐれるようなことを、ぜひやってください。ゆっくりと息をはいて深呼吸したり、手足をうーんと伸ばしてみたり…だいすきなぬいぐるみを、ぎゅっと抱きしめるのも、いいですね。自分がほっとできることを、たくさん探してみてください。

保護者のみなさまへ

いつも相談室をご利用いただき、誠にありがとうございます。夏休み明けは、子供達が心身の調子を崩しやすいタイミングだといわれています。自由でいっぱいの夏休みから、毎日の学校生活に戻っていくことには、それなりの負荷がかかるのでしょう。

もちろん、夏休み明けからいきなり元気に登校できるお子さんもいるかと思いますが、「学校に行きたくない」と言い出すお子さんがいても、不思議ではありません。
子供達は、自分の“こころ”を言葉で表現できないとき、その気持ちを身体で表すことがあります。毎朝、学校に行く前におなかが痛くなったり、頭が痛くなったりするときには、背景になにかの気持ちが隠れている場合も多いです。

親御さんの声掛けによって、その気持ちが代弁されたとき、子供達はたいへん安心することでしょう。ご家庭で見守っていただく中で、少しでもいつもと違う様子があれば、ぜひ「どうしたの？」と、声をかけてあげてください。

親子だけでは煮詰まってしまったというときや、子供への対応に難しさを感じた時など、ぜひ気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。おまちしています。

相談室開室日（〇→森（もり）　☆→水島（みずしま））

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5〇	6	7☆	8	9
10	11	12〇	13	14☆	15	16
17	18	19	20	21☆	22	23
24	25	26〇	27	28☆	29	30

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3〇	4	5☆	6	7
8	9	10〇	11	12☆	13	14
15	16	17〇	18	19☆	20	21
22	23	24〇	25	26☆	27	28
29	30	31〇				

相談可能日時：火曜日・木曜日の９：００～１６：３０
予約方法：①副校長、担任、養護教諭を通して申込む。
②相談室の直通電話　０４２２－３１－５５５２　まで申込む。
※カウンセラーが不在の際は、**学年・組・お名前・お電話番号** を留守番電話にお入れください。折り返しご連絡させていただきます。