

丹波市立黒井小学校

スクールカウンセラーからのお知らせ

2020年4月

スクールカウンセラー 杉本 陽子



くろいしょうがっこう じどう

黒井小学校の児童のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの杉本陽子（すぎもと ようこ）です。これから1年間、たくさんお話をしましょうね！

スクールカウンセラーは、みなさんのこころのなやみ、学校生活でのいろいろな課題、友だちとの関係や勉強のこと、自分の性格や家族との関係などをゆっくりとお聞きし、一緒に考える、こころの専門家です。ひとりでなやまず、気軽に相談をしてくださいね。

今、新型コロナの影響で、不安な気持ちになっている人がいるかもしれません。生活を送るうえで、大切な注意が二つあります。1つ目は「上手に気分転換をすること」です。このあと、その方法を紹介します。2つ目は「いじめや差別をしないこと」です。わたしたちは不安な気持ちが大きくなりすぎると正しい判断力をなくしてしまうことがあります。たとえば、せきをしている人に「ウィルスがうつる」などと言ってからかったり、のけものにするのは、あってはならないことです。わからないことや困ったことは、信頼できる大人に話をしましょうね。

不安になったときに

ひとり
一人じゃないよ！

みんな不安だよ

仲良しや大好きな人のことを思い出そう。好きなゲームのキャラクター

だっていいよ。

そして、周りの人に頼っていいんだよ。どんな事が不安かな？
大人に相談してみよう。

クッションやぬいぐるみをギュッと抱きしめてみよう。

おなかを温めるのもいいよ。

ニュースを見たり、ウィルスの情報を調べてばかりいない？
ほかの楽しい活動にきりかえて！





きぶんてんかん
気分転換をしよう！

ふる はい
お風呂にゆっくり入ってみよう！
にゅうよくざい えら たの
入浴剤を選ぶのも楽しいかも

やす ひ ふだん
お休みの日は、普段できなかったこ
とをやってみない？
しゅげい こうさく りょうり かたづ むかし
手芸・工作・料理・片付け・昔
す あそ
好きだった遊び・トランプやボード
ゲーム、家族でやるのも楽しいね

ともだち でんわ はなし
友達と電話でお話するのもいいね
ながでんわ
長電話には ならないようにね！

み
テレビやスマホやパソコンばかり見ていな
い？ 目を休めて、音楽を聴いたり、ラジ
オを聴くのもいいよ。歌を歌うのもいいよ

てつだ まわ ひと
お手伝いをして 周りの人をびっくりさせる
のもいいね。感謝 されたら嬉しいものね

べんきょう
勉強するのもいいね。
にがて ふくしゅう かんじ おぼ
苦手なところを 復習してもいいし、漢字を覚え
るのもいいね。できそうな予定を立ててやると、
たっせいかん え
達成感が得られるよ

からだ うご きん
身体を動かそう。筋トレ
たいそう
ラジオ体操 ダンス なんでもいいよ

ふあん お だ しんこきゅう
リラックスしたいときには、不安を追い出すようにゆっくり深呼吸してみよう
かた ちから いちど かた あ ちから い びょう
肩の力をぬくときは、一度グーッと肩を上げて力を入れて10秒キープ
その後、ストンと肩をおろすと、ちからがぬけるよ



保護者のみなさまへ

カウンセリングルームでは、保護者からのご相談も受け付けています。

お子さまの発達・教育・育児に関するお悩み、こころの成長や健康に関して気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。ご相談の秘密は守られます。

カウンセラーは毎週火曜日 10:15~17:00 に来校します。ご相談は予約制（1回 50分）です。お問い合わせやご予約は、担任、教頭までどうぞ。74-0035