

福生二小 相談室だより



はじめまして。スクールカウンセラーの新井雅美です。今年度より、福生二小の担当になりました。今は学校がお休みですが、学校が再開してみなさんに会えるのを楽しみにしています。これからよろしくおねがいします。



4月から新しい学年やクラスを楽しみにしていたのに、急に学校がお休みになってびっくりしたり、さびしくなったり、勉強しなくていいかもと少し喜んだ人もいるかもしれません。

でも、予定がどんどん変更になったり、お休みが長くなってきてこれからどうなるんだろうと不安になっている人もいます。今は、いままでと違うことがたくさん起きています。親御さんや先生、大人もみんなはじめてのことで、どうなるかわからない大変な状況です。

いつもと違う生活



- 学校や習い事がないから、ゲームばかりしちゃう。
- 朝起きるのがめんどくさい。夜更かししちゃう。
- テレビやネットを見てなんだかこわくなってしまふ。
- 変更ばかりでこれからどうなるんだろうと不安になる。
- 自分や家族が感染してしまうかもと心配になる。
- 窮屈な毎日。だめなことばかりで、おうちの大人はうるさいし、兄弟にもイライラしちゃう。
- みんなに会えなくて、おでかけできなくて、さびしいし、つまらない。

こんな気持ちになっている人は多いと思います。いつもと違う生活になってしまっているのだから、そう感じたりそう思うことは当たり前のことです。

また、もしかしたら・・・

- いつもよりいっぱい寝ちゃう。いつも眠い。なんだかボーとする。
- 寝たいのに寝れない。
- 食べたい気持ちにならない。いつもより食べられない。
- やる気が起こらない。
- いつもより怒りやすくなったり、すごくさびしくなったり、急に悲しくなったりする。
- 熱や症状がないのに、おなかや頭が痛い。なんか体の調子がわるい。



というような反応が出る人もいます。でも、これもいつもと違う状況に体や気持ちがついていけなくて起こる反応なので、おかしいことではありません。

今、起きてる状況は、誰のせいでもなく、目に見えないウィルスのせいです。

いつもと違う生活の中でも、今できることがあります。自分や家族、大切な人を守るために、また学校が

再開してみんなと一緒に勉強できる日のために、今、自分でできることから始めましょう。

どんなことができるかな



○『いつもと違う』時こそ、『いつもと同じ』ことを大切に！

- ・できるだけいつもと同じ時間に寝て、起きて、朝ごはんを食べましょう。
- ・ゲームやYoutubeなどの動画は、時間を決めて。
- ・いつもと同じように「おはよう」「いただきます」などのあいさつを忘れずに。

○自分にできることから始めよう！



- ・おうちでできる遊びや過ごし方を考えてみよう。
- ・一日の予定を立てよう。遊びや勉強、散歩や運動の予定をおうちの人と考えてみよう。
- ・お手伝いやおうちの中で自分が役に立っていることを見つけよう。

○大切な人とのコミュニケーションをしてみよう！

- ・おうちの人と相談して、お友達や親せきの人とメールやLINE(ライン)、電話をしてみよう。
- ・考えたことや見つけたこと、いつもよりおうちの人と話そう。
- ・いつもは恥ずかしくて言えない、「ありがとう」を言ってみよう。



○心配なこと、わからなくて困っていることがあったら、相談してみよう！

おうちにいる大人の人や学校の先生など、相談できる人がいます。心配なことを、話してみるだけでも気持ちがかすっきりしたり、安心することがあります。一人で考えすぎて疲れてしまう前に、お話してみましよう。



保護者の皆様

今は大人にとっても非日常的な状況です。これからのことが予測できず、生活の見通しがもてない毎日に保護者の方々も心身ともに疲弊されていると思います。毎日、お子さんが家にお子さん中心の生活が長引いていますので、保護者の皆様のセルフケアも心掛けて頂きたいと思います。

お子様とのかかわり方やご不安なことなど、お気軽にご相談いただければと思います。

<相談できる場所>

☆福生市教育相談室 (電話:042-551-7700) 月曜日～土曜日 午前8時30分～午後5時15分
こども・保護者ともに相談できます。不安なことやお子さんとのかわりなど、相談することができます。

☆福生二小 スクールカウンセラー 新井雅美 (学校代表:042-551-0954)

毎週金曜日(8:30～16:00)

金曜日に電話などで相談ができます。相談については、養護の梅木先生か副校長先生にお問い合わせください。