

# スクールカウンセラーだより



令和2年度 第2号 5月発行

大矢知興譲小学校スクールカウンセラー 谷川智子



新型コロナウイルスにより先の見通しが分かりにくい状況が続く中、手洗いに励み、外出制限をし、手に入りにくくなったマスクですが、材料を寄せ集めて手作りして着用するなど、大人も子どもも頑張っています。休校により同じ空間で過ごす時間が増えるとイライラも増えます。子どもたちの生活リズムのこと、勉強のこと、病気になってしまうのではないかなどの心配と、生活に制限がかかり続けることでストレスを受けてます。イライラするのは当たり前です。少しでもこのころの安定を保って過ごせるように工夫できると良いですね。

- ▶ 曜日、時間、すること（例：ラジオ体操、使った物のお片付け、洗濯物を取り込む、たたむなど継続しやすいこと）を決めて実行を促しましょう。
- ▶ 作業をしましょう。子どもとコラージュしました。雑誌、広告などから切り取ったものを色画用紙に貼り、カードを作りました。作業すること、何をどう切って貼るかに集中する、完成したものが手元にあるということで達成感、成功体験を得ることができます。大人のストレス対処にもなります。
- ▶ 「手洗いしないと、外に出て行くとコロナに感染するよ、感染したらえらいことになるんだからね」と言いたくなるときは「手洗いしっかりしたり、外に行かないようにすると感染しにくくなるよね」と肯定的な言い方に換えることをこころがけましょう。
- ▶ ゲームはして良いのですが、「1時間プレイしたら10分休憩する」といったようなルールを設定しましょう。



**休校中も相談ができます。電話での相談もできます。**

## ☆相談日（火曜日）

5月	12日	19日	26日	
6月	9日	16日	23日	30日

変更になることがありますので確認を  
してください。

☆相談場所 ふれあいルーム



## ☆相談希望される方は……

- ・電話で予約をお取りください。
- ・担任の先生に申し込むこともできます。

相談実施時間 9:30~16:30

（相談時間は1回45分）

連絡先 ☎361-0136

大矢知興譲小学校 教頭先生

