

# スクールカウンセラーだより



令和2年度 第6号 10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



「空は深く澄み渡り、さわやかな季節となりました。」10月の時候の挨拶ですね。長引く感染症と気候変動が気になる今年の秋です。四季の移り変わりのなかで自然を感じる感覚を養ってきた私たちですが、季節も境界線がわかりにくくなっているような気がします。それでも子どもたちと秋をところどころに見つけて、このような状況だからこそ五感で季節の移ろいを受け止めてみたいと思います。

## 姿勢についてのお話です。

椅子に座るとテーブルに肘をつく、椅子をガタガタさせたり、身体を揺らしたりして落ち着かない、椅子からずり落ちそうになるなど、着席の姿勢保持ができていないことが気になりませんか？原因はいろいろ取り沙汰されていますが、姿勢保持をする機会が減ったことも一因ではないかと思います。一世代、二世代前の子どもは行儀良くすることを度々求められて身を正さざるを得なかったことが多く、姿勢を良くすることがスムーズにできるようになったのでしょう。そう考えると、姿勢保持ができるようにするためには、繰り返し短い時間正しい姿勢をするよう働きかけることが効果的ということになります。毎回食事のときに、背筋をピン、手はお膝、そして、いただきます、ごちそうさま、を習慣化することをお勧めします。難なく繰り返しできることなので知らず知らずのうちに体幹が鍛えられ、姿勢保持の持続に繋がります。

### ☆相談日 (火曜日)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10月 | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 |
| 11月 | 10日 | 17日 | 24日 |     |

変更になることがありますので確認して下さい。

☆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

