

# そうだしつだより



2023. 6. 2  
文京区立大塚小学校  
校長 田村 純子  
スクールカウンセラー 堀部 紀子  
室星 裕美

## 【児童のみなさんへ】

運動会が終わりました。うれしい気持ちになった人、くやしい思いをした人、さまざま気持ちがあったかと思えます。どちらの気持ちの人も、暑い中たくさん練習をがんばった自分、当日最後までできた自分に向けて、ぜひ「がんばったね😊」と言ってあげましょう。

## ◆季節の変わり目はリラックスをしましょう

さて、雨が降ってジメジメする季節になりました。運動会の疲れもあって、勉強になんとなく気が向かないかを感じる人もいるのではないのでしょうか。気温も上がってきたので、寝苦しくてぐっすり眠れない人もいるかもしれません。季節の変わり目は、天気や気温などに振り回されて心も体も緊張してしまい、生活リズムが整わなかったり、気持ちが不安定になったりします。今回は、そのような心と体の緊張をほぐす『リラックスする方法』についてお話ししたいと思います。

## ●好きなことを思い出してみよう

みなさんは好きなことや得意なことはありますか？好きなことや得意なことは、『リラックスする方法』にとっても役立ちます。例えば、「動物が好き」「走ることが好きだし得意」など、思いつくことを書き出してみよう。うまく見つけられない人は自分の家の中などを見回したり、家族や友達など自分のことをよく知っている人に聞いてみたりしてください。

## ●気持ちが落ち着くことを探してみよう

好きなことや得意なことが見つかったら、実際に試してみよう。その中から気持ちがホッと落ち着いたり、体が楽になったりすることを探してみよう。ポイントは『すぐできること』を探すことです。例えば、『野球を観ること』が好きと思っても、毎日すぐに行けるわけではありません。でも、『野球を観に行ったときの写真を見ること』『野球の本を読むこと』は、すぐにできるかもしれません。『友達と話すこと』など普段からやっていることがいい人、『お布団の上でゴロゴロする』などゆっくりしたい人、『公園で遊ぶ』など体を動かすとスッキリする人、それぞれ合っている方法は違うと思います。

特に嫌いなことや苦手なことをするとき、いつも以上にやりたくなくなったり、疲れてしまったりすると思います。ですから、嫌いなことや苦手なことをやる前・やった後にリラックスすることをして、心と体の緊張をほぐしてあげることをおすすめします。

## ●スクールカウンセラーはリラックスするためのお手伝いをします

自分でやってみただけど心と体の緊張がほぐせずにモヤモヤしている人は、スクールカウンセラーとお話ししてみませんか？『リラックスする方法』を一緒に探しましょう。



# 相談室のごあんない

## ◆相談室ってどんなところ？◆

**困ったことやいやなことを話せるよ。**

みなさんが困ったことがあったり、いやなことがあったりして、話を聞いてほしいとき、お話をするといいです。カウンセラーが直接解決することはできませんが、みなさんといっしょにどうしたらよいかを考えていきます。秘密はきちんと守りますので、安心してお話ししてください。

**気持ちを落ち着かせたいときにつかえるよ。**

相談の予約が入っていない休み時間(中休みと昼休み)は、誰でも相談室に来ることができます。友達と来ても、一人で来てもいいです。おしゃべりしたり、本を読んだり、遊んだり、静かに過ごしたり、それぞれ自分の好きなことをして過ごせます。

## ◆相談したいときはどうすればいい？◆

スクールカウンセラーのいる日(月・木・金)の中休みか昼休みに相談室に来てください。空いていればその日にすぐお話しできます。空いていない場合は、相談の日の予約をすることができます。相談の予約はカウンセラーに直接申し込むか、副校長先生か石井先生、担任の先生に申し込むこともできます。

## ◆相談室の場所◆

1階の算数室の並びにある一番奥のお部屋です。

## ◆相談室の予定◆

6月					7月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
			△	○	○	4	5	△	○
○	6	7	△	○	○	11	12	△	○
○	13	14	△	○	17	18	19	20	21
○	20	21	△	○	24	25	26	27	28
○	27	28	△	○	31				

○…堀部 △…室星 ※カウンセラーの来校予定日が変わることもあります。

## 【保護者の皆様へ】

大きな行事の前後になると、変化についていくことにエネルギーを費やし、体調を崩したり、気持ち不安定になったりして、登校が難しくなるお子さんがいらっっしゃいます。以前は『五月病』と言われていたように、5月の連休明けにそのようなお子さんが増えていましたが、近年は気候の変化が激しい影響もあってか、子どもだけでなく大人も6月頃に心身に不調があらわれる傾向があるようです。もしお子さんのことで気になる様子などがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

《相談室直通電話におかけいただく場合》

※月・木・金曜日におかけください。中休みや昼休みの直後だとつながりやすいかと思えます。

※校内巡回、面談中など電話に出られないことがあります。お手数ですが、おかけ直しいただくか、代表電話におかけください。

連絡先 大塚小学校

教育相談室

(代表電話) 03-3946-3421

(相談室直通) 03-3946-3450