

そうだしつだより



暑い夏がすぎ、ようやく秋らしい気候になりましたね。食欲の秋、運動の秋、芸術の秋・・・どの秋も学校にはたくさんあります。みなさんは、どの秋が一番楽しみですか？

さて、もうすぐ展覧会ですね。今回の展覧会ではパフォーマンスタイムもあるので、みなさんが一生懸命に練習している様子を見かけます。人前で発表することは緊張してドキドキするので苦手という人もいると思います。今回は、緊張との付き合い方についてお話します。

◎緊張は誰にでも起こるもの

人は緊張すると・・・

- 体がかたくなる。
- 呼吸が早くなる。
- 血の流れが早くなる。



緊張しすぎる人は・・・

- 緊張をなくそうとする。
 - 気持ちをおさえようとする。
- ⇒ 緊張が気になって、もっと緊張します。



◎緊張とうまく付き合いおう

- まずはしっかりと息を吐いた後、ゆっくりと深呼吸をしましょう。
- かたくなった体をほぐしてみましょう。肩にグーっと力を入れて持ち上げてから、肩の力を抜いてストンと下げましょう。
- 「作品を見てもらいたい」など、自分の気持ちを大切にしましょう。
- 不安や緊張は、時間や回数をこなすほど下がっていきます。先生や友達、ご家族など、少ない人数から発表を見てもらう練習をしましょう。人数をだんだん増やしていきましょう。

— 相談室の予定 —

11月

月	火	水	木	金
3	4	5	△6	7
10	○11	12	△13	○14
17	○18	19	20	○21
24	○25	26	△27	○28

12月

月	火	水	木	金
1	○2	3	△4	○5
8	○9	10	△11	○12
15	○16	17	△18	○19
22	○23	24	25	26
29	30	31		

1月

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	○9
12	○13	14	△15	○16
19	○20	21	△22	○23
26	○27	28	△29	○30

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やいやなことがあって、話を聞いてほしいとき、お話をするとこです。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。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（火・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◆

中央階段で3階に上がってすぐのお部屋です。



【保護者の皆様へ】

感染症対策の時期、集団行動を経験する機会が減ったことで、いつもと違う行事に対応することが難しい子どもたちが目に見えて増えた時期がありました。当時は学校行事の役割の大きさを身に染みて感じたことを今でも思い出します。一方、行事は子どもの成長を促す一助である反面、行事を苦手とする子どもは一定数いるように感じています。何が苦手なのか、どうしたらやりやすくなるか等、そのような子どもの心の負担が少しでも軽くなるよう、お手伝いをしていきたいと思ひます。

お子さんのことで気になっていることや心配なことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。「どこへ相談すればよいか分からない」という場合にも、何かお力になれることがあるかもしれません。ご相談の際は、直接お越しいただくことも可能ですが、事前にご予約いただくと助かります。

《相談室直通電話におかけいただく場合》

※火・木・金曜日に対応ができます。留守番電話になっていることもあります。

※校内巡回中、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