

2020.9.3.

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
中嶋 真由美

そうだしつだより

◎児童の皆さんへ◎



夏休みは、どんなふうにごすごしましたか？

いつもより短いお休みで、まだまだ足りない！という声もあるかもしれませんが、みんなの笑顔を見ると、そして元気な声を聞くことができうれしいです！いろいろお話を聞かせてくださいね。

がんばっているね！



さて、今回は、「自分にごほうびをあげる」がテーマです。

だれかにほめられるわけではないけれど、がんばっていることや、なにか特別なことでもなくても、ふだんやっていることでがんばっていることはありませんか？

たとえば・・・

- ★ 忘れ物をしないように前の日に準備をすること。
- ★ 朝、起きるのが苦手でも、遅れないように起きること。
- ★ 野菜が苦手でも、野菜を食べようとする事。

「がんばっているね！」のメダルに書くことは、みんなそれぞれちがってオッケーです。

「こんなことぐらいでは、がんばっていることにならない」ということはひとつもありません。

人とくらべるのではなく、どんな小さなことでも、上のメダルに書いてみて、たくさんのメダルを自分にかけてあげてくださいね。自分をほめるのは慣れていないかもしれないけれど、自分自身で「私、がんばってるなあ」と認めてあげると、肩の力が抜けて、あたたかい気持ちになりますよ。

(参考文献：『自己表現ワークシート』(図書文化社))

～コロナウィルスとのつきあい方～（不安なきもちになったとき読んでくださいね）



コロナウィルスはまだよく分からないことが多いので、「かかったらどうしよう」とドキドキしたり、そわそわしたりするかもしれません。そうした気持ちを「不安」といいます。正体がよくわからないものに対して、人は「不安」を感じ、自分の身を守ろうとします。「不安」は、自分からのSOSなので、むやみに怖がらなくて大丈夫ですが、「ドキドキ・そわそわ」したら「いま自分を守ろうとしているんだな」と思ってみたり、周りの大人に気持ちを伝えたり、深呼吸をしたり、好きなことをしたりしてみてください。時間がたつと、「不安」は必ず減っていくからね。それと、テレビなどのニュースで情報を得ることは大事ですが、不安が強いときはそのことから少し離れるみることもおすすめです。情報の元がはっきりしないSNSやうわさ話は、「不安」を増やすこともあるのでくれぐれも気を付けましょう。

コロナウィルスは、感染症なので、どんなにかからないように気を付けていても、かかってしまうこともあります。でも、これは、誰のせいでもありませんから、自分を責めたり、誰かを責めたりということがないようにしたいですね。みんなが、マスクや手洗いをしたり、お友達とのソーシャルディスタンスに気を付けてくれたりしていることも、「がんばっているね！」メダルをかけたいくらいです。



◆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(月)(水)(木)の中休みと昼休みに相談室に来てください。空いていればその日にお話しできます。空いていない場合は、相談の日の約束することができます。カウンセラーがいる日に申し込むか、副校長先生か石井先生に申し込んでください。

◆相談室の場所◆ 相談室は、4階家庭科室の隣のお部屋です。

◆来校予定カレンダー◆

9月					10月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
	1	2	3	4				1	2
7	8	9	10	11	5	6	7	8	9
14	15	16	17	18	12	13	14	15	16
21	22	23	24	25	19	20	21	22	23
28	29	30			26	27	28	29	30

○…堀部 ◇…中嶋 ※カウンセラーの来校予定日が変更することもあります。



◎ 保護者の皆様へ ◎

今回、児童の皆さん向けに「自分にごほうびをあげる」というテーマを取り上げました。日常のなかで、埋もれがちな小さながんばりに目を向けて、「自分もなかなかがんばっているな」と自分自身を認めることは、困難なことにぶつかった時に「がんばれそうだ」「やれそうだ」と乗り越える力になります。お子様がメダルに書いたことがどんなことであっても、お子様がそう思った気持ちを後押しするような声かけをしていただくと、自分の中の小さな自信が、少しずつゆるがないものとして大きな自信になっていくことと思います。

新型コロナウイルス感染症の影響で、新しい生活様式に慣れることを余儀なくされる日々が続いています。繰り返される環境の変化に疲れを感じることもあるかもしれません。私たちも、急な変化を繰り返し体験している子どもたちの気持ちに少しでも寄り添っていければと思います。そのためには、お子様のサインを早めにキャッチすることが大切になります。ご家庭でなにか気になる様子がありましたら、担任や養護教諭やスクールカウンセラーにどうぞお気軽にご相談ください。

連絡先 大塚小学校 (代表電話)03-3946-3421 (相談室) 03-3946-3450
