

# そうだしつだより



## 【児童のみなさんへ】



### 悩みってなぜ起きるの？

人は、どんな人でもいろいろと考えてしまって、悩んでしまうことがあるものです。  
「昨日、～がうまくできなくて、ダメだったなあ…」と、過去のことを考えてしまってイヤな気持ちになったり、「明日は、～がうまくできるのかなあ…。できなかったらどうしよう…。」と、未来のことを考えて不安になったりしてしまうことがあります。

こういう状態を、「心ここにあらず」と言います。

『いま・ここ』のことではなく、過去や未来のことを考えている状態です。現在よりも、過去（記憶）や未来（想像）ばかりに心が向かうと、悩みがドンドン大きくなって、そのことばかり考えてしまいます。



### 「いま」のことに集中する

もちろん「悩むこと」は悪いことではありません。過去のことを考えれば、次にどうすればいいかヒントがもらえますし、未来のことを想像をすれば、何がおきても大丈夫なように準備することもできます。すぐに答えがでなくても、「悩むこと」は、心の成長にとっても大事なことです。でも、あまり過去や未来ばかりにとらわれていると、不安な気持ちになったり、悪いことばかり思い浮かんだり、なかなか眠れなくなったりして、元気がなくなってしまうこともあります。

そんなときは、悩みから少し離れて、「いま・ここ」に心に向ける練習がおすすめです。モヤモヤした気持ちが少し晴れて、頭がスッキリした状態になりますよ。

## ～「いま・ここ」に集中する練習～

### ① 呼吸に集中してみる



★ポーっとした状態で  
「鼻から 1.2.3.4と息を吸って、その後、口から5.6.7.8とゆ～っくり息をはくこと」だけに集中。肩の力が抜けたり、おだやかな気持ちになるのを感じよう。

### ② 音を探してみる



★目を閉じて、ゆったりした気持ちで、聞こえてくる音を探してみよう。心地よい音があったら、目を澄ましてみよう。



# 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、1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階の算数少人数室の並びにある一番奥のお部屋です。

## ◆相談室の予定◆



11月					12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わることもあります。

## 【保護者の皆様へ】

今回は、「悩み」がどうやって起きるかとその対処法の一例を紹介しました。

「いま・ここ」で起きていることに集中することで、「悩み」から一歩距離をとって、問題や解決に目を向けることができるといいなと思います。低学年の児童には少し難しい内容かもしれませんが、②音を探してみる練習などは、ゲーム感覚で一緒にやってみても楽しいかもしれません。

スクールカウンセラーは、児童の相談を受けるほか、授業中に教室の様子をみたり、保護者の皆様からのご相談も受けています。お子様のことで気になっていることがございましたら、どんなことでもお気軽にご相談ください。ご相談の際は、相談室に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ことをおすすめいたします。

＜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