

## 相談室だより

令和2年5月8日

文京区立湯島小学校 相談室

3月から始まった臨時休校が、5月末まで続くことになりましたが、湯島小の皆さん、お元気でしょうか。遅くなりましたが、スクールカウンセラーからご挨拶をいたします。

1年生の皆さん、はじめまして、入学おめでとうございます。

2～6年生の皆さん、今年度もよろしくお祈いします。

昨年度に引き続き、小泉裕美（水曜日）と中嶋真保子（火・金曜日）が担当します。スクールカウンセラーは、皆さんが安心して学校生活を送れるように、お手伝いします。皆さんに会える日が、待ち遠しいです。

コロナウィルスが広がらないように、学校が休みになったり、なるべく家で過ごすようにしたりと、いつもとは違う毎日の中で頑張っていることと思います。

色々と我慢することも多くて、悲しくなったりムカついたり、不安になったりすることもあるでしょう。眠れなくなったり、お腹が痛くなったり、すごくイライラすることもああるかもしれません。でも、実はとても自然なことです。

けれども、こんな感じが続くのも嫌ですよ。

そこで、皆さんが持っている「レジリエンス」についてお話します。

「レジリエンス」とは、「心の回復力」です。これは、誰もが持っている心の力です。いろんな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができます。

「レジリエンス」が、うまく働くようにするためのコツがあります。

### ①安心できる相手とつながろう

家族といろいろ話をしたり、友達と（時間を決めて）

電話やSNSで話してみよう

### ②夜は早めに寝て、十分な睡眠をとろう

### ③今だから出来ることをしてみよう

### ④リラックス出来ることをしよう

眠れないとき、気持ちが落ち着かないとき、深呼吸（息をたくさん吸って、ゆっくりと吐くを3回）は、効果があるよ



### 保護者の皆さまへ

現在スクールカウンセラーは、自宅勤務となっております。相談をご希望の方は、まず担任に連絡して下さい。勤務日の担当者または希望される担当者から、後ほどお電話を差し上げます。よろしくお祈い致します。