

スクールカウンセラーだより

7月号

ぽかぽか

2019年7月11日発行

第三日暮里小学校 スクールカウンセラー 藤田直子

荒川区心理相談専門員 高田久美子

第三日暮里小学校のみなさんへ

こんにちは。すっきりしない天気が続いていますね。

「ちょっと元気が出ないな」「よくわからないけど、やる気が出てこない」と思っている人はいませんか？

そんなときには、夜は早く寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。

1学期もあと1週間です。1学期を振り返りながら、しっかりとしめくくりができるといいですね。



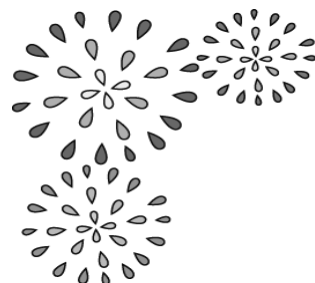
さて、いよいよ夏休みまでのカウントダウン開始ですが、夏休みはどのような予定を立てていますか？

のんびりできるお休みですが、つつい不規則な生活にもなりがちです。

朝寝坊したり、夜遅くまで起きていたり、ゲームを長い時間やってしまったり・・・。

みなさんには、楽しい夏休みを元気に過ごしてほしいと思います。そのためには、規則正しい生活をするのが大切です。生活のリズムに気をつけて楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

2学期には、また元気に登校できるようにしましょう。



保護者の皆様へ

こんにちは。1学期もあとわずかです。最近少し疲れているように見える子どもたちもいます。しっかりと1学期の締めくくりができるように、ご家庭では心身ともにゆったりできる時間を作るなどして体調管理に気を配ってあげてください。

子どもたちにとっては、もうすぐ待ちに待った夏休みですが、長い休みは過ごし方が難しいものです。お子さんと一緒に生活を見直す良い機会でもあります。生活のリズムを大きく崩すことなく元気に過ごしてください。



いつもより長い時間をお子さんと過ごすことは、保護者のみなさんにとっては、ちょっと忍耐が必要なこともあるのではないのでしょうか。

子どもたちは、日々、確実に成長しています。でも、毎日接していると、なかなか実感できないものです。特に夏休みのように長い時間を一緒に過ごしていると、成長を感じられないばかりか、気になっているところばかりが目についてしまいがちです。

そんなときは・・・

まずは、深呼吸をしましょう。

次に、子どもに向けて発する自分の言葉を意識してみましょう。

「今から自分が言おうとしている言葉は何だろう？」とちょっと考えてみてください。

自分のイライラや不安を解消するための言葉ではない？

本当に今必要な言葉だろうか？

子どもをその気にさせる言葉かな？うんざりさせる言葉かな？

その言葉の多くが禁止や命令だとしたら、子どもたちは聴こうとしなくなってしまいます。言葉を発する前に、ひと呼吸置いてみるだけで、ちょっと違う表現になり、子どもたちが聴いてくれる言葉になると思います。



お子さんと良い時間をお過ごしください。

～相談日のご案内～

藤田（東京都スクールカウンセラー）

9月：5日（木）、19日（木）、26日（木）

10月：3日（木）、10日（木）、17日（木）、24日（木）、31日（木）

高田（荒川区心理相談専門員）

9月：3日（火）、10日（火）、17日（火）、24日（火）

10月：8日（火）、15日（火）、29日（火）