

令和 2 年 4 月 22 日

臨時スクールカウンセラーだより②

保護者の皆様

日野市立平山小学校

校長 長崎将幸

スクールカウンセラー 出川美樹子

古川 幸

お便りの続きです。色々なことが不安で少々苦しい毎日ですが、心と体に楽しみとリラックスを…こんな世の中でも与える！という感じでとらえていただけないのでしょうか。日頃ご自身で行っておられることに加えて試してみてください。方法はお子さんと同じですから、一緒に考えてみるのもいいかもしれません。

ストレスマネジメントしましょう

- ① 普段からやっていて楽しいこと、リラックスできること、好きなことをできるだけたくさん挙げてみる：例えば、食べる、寝る、歌う、楽器を演奏する、本を読む、ゲームをする、絵を描く、スポーツをする、踊る、旅に出る、友達と話す、一人でいる、ラインをする、You Tube を見る、映画を見る、テレビを見る、音楽を聴く、料理をする、物作りをする、ジョギングをする、この際勉強をする！等々。
- ② 1つのことをできるだけ細かく考えて書いてみる：例えば、「食べる」⇒「チョコが好き」⇒「キットカットが好き」⇒「抹茶味のキットカットが好き」⇒「ホットミルクを飲みながら、抹茶味の2本入りを食べると幸せ！」というように、どんな種類の何をどんな風に行っている時にリラックスできたり、楽しいと感じるか、それぞれについて書いてみます。けっこうたくさんできますよ。現代はオンラインでできることがありますから、「掘り出し案」があるかも。
- ③ 『今』できることを選ぶ：残念ながら、どんなに好きでも今は「3密」になることは避けましょう。お子さんのやりたいことも含めて、お金がかかることは計画をしましょう。
- ④ ルールを決めましょう：特にお子さんの場合、子供ゆえに、ルールとか枠組みがなければ「楽な方を選ぶ」傾向が強いと考えられますから、生活時間をできるだけ乱さないようにとか、ライン等 SNS を利用する場合は言葉に気を付ける、個人情報を守るといった一般的約束の確認が大事です。ゲーム時間もある程度決まっている方がいいでしょう。何事も、過ぎると弊害につながります。
- ⑤ ゆる〜く時間割を作って、リラクスタimeを入れましょう：きっちり守ろうとすると、それがストレスになりますから、曜日ごとに違えてみるとか、何も決めない日を作るなど、負担にならないようにしましょう。それと、いくら家族でも、ずっと一緒だと疲れることがあります。お互いのために、家族それぞれ自分だけの時間を入れることもいいと思います。
- ⑥ 各種電話相談等、安全な他人に話を聞いてもらうことも気分転換に有効です。よろしければ校内 SC のご利用を。守秘義務は守ります。電話なら匿名でもけっこうです。(SC 古川)