



カウンセラーだより

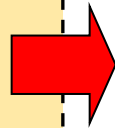


第2号 令和5年6月発行 長畝小学校スクールカウンセラー

あじさいの花の鮮やかさが雨粒に映える季節となりました。学校では水泳学習も始まり、元気に過ごしている子どもたちですが、この時期はこれまで頑張ってきた疲れが見え始める時期でもあります。

家庭でこんなことはないですか？

- 朝なかなか起きられない。朝はだるそうにしている。
- 日曜日の夜は少し元気がない。
- おなかが痛い、頭が痛いと言うことが増えた。
- 学校に行きたくないと言うことがある。



心が疲れているという
SOSのサインかも…

【登校をしぶる場合の対応について】

上記のようなことは誰にでもあります。心の充電ができるよう、できるだけお子さんと過ごす時間を作ってあげてください。

体調不良があるとき

- ・ 身体的な異常がないか病院で診てもらおう。心が原因の場合も、家族が心配してくれる行為自体が心の栄養となる。
- ・ 痛いところに、てのひらを当ててそっとさすってあげる。リラックス効果◎

学校に行きたくないと言うとき

- ・ 困っていることがあれば対処を考える。
- ・ 訴えがささいなことであったり、なかなか言葉にできなかったりすることも。いずれの場合も「話してくれてありがとう」という気持ちで聴き、「〇〇が嫌だったんだね」と受け止めてあげる。ほっとして元気が出たり、また相談しようと言う気持ちになる。
- ・ 考え方を変えてみることを提案する方法もある。視野が広がり気持ちに変化することがある。

登校しぶりがたまに、

あるいは始まったばかりのとき

- ・ 嫌な気持ちのときは楽しいことやできていることが見えにくくなりがち。「今日は学校で〇〇があるよ」「帰ったら〇〇しようね」「今度の休みは〇〇へ行こう」などと学校や家庭の楽しみについて話題にする。
- ・ 本人が頑張っていることを挙げてほめる。

登校しぶりが何日か続くとき

- ・ 担任の先生に状況を伝える。早い段階から家庭と学校が連携し、お子さんの様子を見ていくことで事態の悪化を防ぐことが出来る。

その子にあった関わりを一緒に考えていきたいと思うので、スクールカウンセラーにもお気軽にご相談ください。

SC 来校予定日:

7月13日(木) 9月7日(木) 9月14日(木) 9月21日(木) 9月28日(木)

10月4日(水) 10月12日(木) 10月19日(木) 11月9日(木) 11月16日(木) 11月30日(木)

来校時間:9時30分~13時30分 申し込み:担任の先生、もしくは教育相談担当 中村先生まで

