

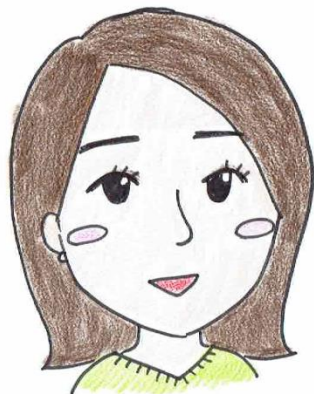
# ほっこりつうしん

令和2年4月

大阪市立 市岡小学校  
スクールカウンセラー



みなとくなくい しょうがっこう たんとう ねんめ ひ つづ こんねんど  
港区内の小学校を担当して6年目になります。引き続き、今年度もスクールカウンセラーとして  
じゅんかい つきしろ  
巡回します、月城です。みなさんよろしくおねがいします。



なまえ  
名前：つきしろ みさき

しゅっしん  
出身：にいがた県（冬は雪が30センチくらい積もります）

しごと  
仕事：SC（スクールカウンセラー・臨床心理士）

しゅみ  
趣味：ダンスやアウトドアなど、楽しく体を動かすこと♪

よいところ  
良いところ：明るくフレンドリー お絵かきが得意

なおしたいところ  
直したいところ：人前に立つのは苦手

## コメント：

なが やす  
長い休みがつづいていきますね。がまんや不安でストレスがたまっている人も多いのではないのでしょうか。まだ  
まだ せんが みとお せんが 不安がありますが、お互いにはげまし合いながらがんばりましょう。がっこう  
みなさんの教室を見て回ったり、休み時間は一緒に遊んだりします。見かけたら、気軽に声をかけてくださいね。  
みなさんと過ごす1年間、今からとても楽しみにしています。

## <児童のみなさんへ>

- ・ お家や学校でなやんでいること・困っていることを相談したい。
- ・ 心のモヤモヤを聞いてほしい。話してスッキリしたい。
- ・ どうしたらよいかわからない。気持ちを整理したい。



こんなときにお手伝いします。どんなことでも大丈夫ですよ。相談したいと思ったら、お父さん・お母さんや  
きょうとうせんせい たんにん せんせい ほけんしつ せんせい はな おとな  
教頭先生、担任の先生、保健室の先生など、話しやすい大人に「スクールカウンセラーの人と話したい」と伝えて  
ください。てがみなどに書いて、スクールカウンセラーに渡すようお願いしてもいいですよ。ひみつ まも  
でご安心ください。まずは気軽に相談してみてくださいね。

## <保護者の皆様へ>

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。昨年度に引き続き、SC（スクールカウンセラー）として市岡・  
港南中学校区内の小学校への巡回相談を担当します、月城と申します。今後も“相談できる場”の敷居をより低く、  
より身近に感じて頂けることを目指して、日々活動してまいります。

お子様に関連する内容であればどんな些細な事でも結構ですので、お一人で抱える前に、まずは気軽にお話し  
に来られませんか。保護者の皆様とご一緒に、お子様のことを考えていきたいと思っております。秘密は厳守し  
ますのでどうぞご安心ください。相談は予約制です。SC との面談をご希望の際は、学校へご連絡いただき、教  
頭や担任を介してご予約ください。

（相談できる日：月1～2回 金曜日 10時～16時の間 電話：06-6571-0550）

# うちでどう乗り切る？コロナにまけない特別編！



コロナウイルスで、大人も子どももストレスがたまる生活を送っていることと思います。日常生活が制限される不自由さに加え、家族の健康面や金銭面、収束の見通しが立たない不透明さなど、不安は尽きませんよね。しかし、いつまで続くかわからないからこそ、心身になるべく健康に保つことが大切です。今回は、自粛生活でほんの少し意識して頂きたいことをまとめました。

## ★POINT 1 ★自分をねぎらおう

みなさんはこれまでも今現在も、たいへんよくやっています。本当に辛抱し、たくさん我慢しています。“頑張って当たり前”そう決めつけず、時には思い切り自分を労ってみましょう。声に出して、「私はよくやっている！えらい！」と言ってみましょう。お子さんのことも褒め、またお子さんから褒めてもらいましょう。

## ★POINT 2 ★気にしすぎない

最近、ささいな体調の変化に気づくと、とても不安に襲われませんか？心と体は繋がっていますから、不安感が増すと、体の不調をもたらしことがあります。睡眠障がいや注意集中困難、潔癖症がひどくなることもあります。ついつい「まさかコロナ！？」という不安が頭をよぎったりしますが、自分の思考のクセを知り、少し冷静で客観的な判断を意識することが大切です。「不安なんだな」「疲れているな」と感じたら、自分がリラックスできる方法でホッと一息つきましょう。

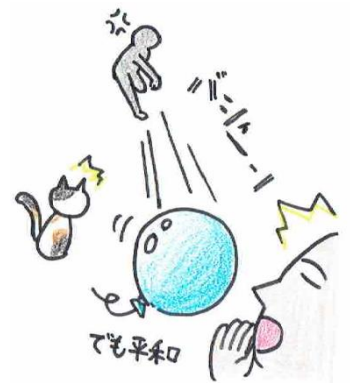
## ★POINT 3 ★不満・不安を吐き出そう

“みんなが同じ状況で頑張っているのだから…”という考えは、時に自分自身を追い込んでしまっているかもしれません。電話でもメールでもいいので、信頼できる相手に不安や悩みを聞いてもらいましょう。自分と違う視点や立場からの意見を聞くことで、その人なりの対処法を知ることができたり、思わぬヒントや協力が得られるかもしれません。

## 子どもへの対応について

### こんなストレス発散法はいかが？

自粛生活における子どもの反応は様々ですが、思い切り体を動かせる機会が減り、やはりストレスや不満がたまっていることと思います。そこで、室内でできるストレス発散法としておすすめしたいのが、「風船バレー」です。思いっきりアタックしても家具は傷つかないし、当たっても痛くない！ぜひ親子で、コロナや自粛生活に対する不満やうっぴんをぶつけながらラリーをしてみてください。お互いの頑張っているところを褒め合いながらやりとりするのもいいですね。（結構いい運動になりますよ！3密にならないよう換気も忘れずに）



### できていることに目を向け、自信につながる言葉かけを

自宅学習への取り組み姿勢で、親御さんがイライラしてしまう場面も多いのではないのでしょうか。学校とは環境が違うので、学習に対する集中や気持ちの切り替えはなかなか難しいものです。ガミガミ言いたい気持ちをちょっと抑えて、できているところを褒めたり、励ましたりして動機づけを高めましょう。また、お手伝いなどを通して家族内での役割を与えるのも良いです。「やって当たり前」ではなく、行動してくれたことに感謝を伝えたり認めたりすると、自尊感情が高まり、自信につながります。心身の健康を整えるため、生活リズムを崩さないことも基本です。お子さんにも理解を得て協力してもらいましょう。

たくさんお伝えしましたが、要するに今でもみんな頑張っていて十分エライ！互いに認め、励まし合いながら乗り切りましょう！また皆さまと、元気な姿でお会いできますように。