



れいわ ねんど がつごう
令和8年度 9月号

なつやすみがおわり、2がっきがはじまりましたね。まだまだあついひがつづきますが、こころのちょうしをととのえながらすごしていきましょう。

こころ からだ 心と体のリズムをととのえよう！

ながいおやすみがおわって、「なんだかだるいな」、「おきたくないな」とおもった人はいませんか？もしかすると、まだまだがっこうでがんばるためのエネルギーがたりないのかもしれません。ながいおやすみのあとは、おやすみちゅうのせいかつリズムからいつものがっこうのせいかつリズムにもどしていくことで、すこしずつエネルギーがわいてきます。



せいかつリズムってなに？

- ・きまったじかんにおきる
 - ・まいにち3しょく食べる
 - ・きまったじかんにねる など
- 「まいにちくりかえす、せいかつのながれ」ことです。



せいかつリズムをもどすためには…

いきなりもどそうとせず、まずは10～15ふんねるじかんをはやくしてみるなど、すこしずつもどしていくのがよいかもしれません。また、あさはたいようのひかりをしっかりあびると、めがさめやすくなります。

それでもしんどいきもちがつづくときは…

がっこうにはスクールカウンセラーがいます。スクールカウンセラーは、みなさんがこまっていることをきいて、いっしょにかんがえるひとです。

ともだち、おうち、だいじょうぶ、うまくおはなしできるかしんぱいな人も、おりがみやおえかきをしながらいっしょにゆっくりすごしてみましよう。

お家の方へ

長期休み明けのお子さんの様子はどうでしょう？



「子どもの元気がない」、「なんだかイライラしている」、または「体調不良を訴えることが多い」など、気になる様子はありますか？

じつは子どもは、大人からすると簡単だと思うようなこともまだ上手にこなせない場合があります、多くのエネルギーを使っています。とくに休み明けなど環境の変化があった際には、疲れやイライラが出たり、言葉で言いにくい分体調不良として現れたりもします。

大人がまずできること

多くの子どもは、お家の方から「大変だったね」、「頑張ったね」と声をかけてもらえるだけでも、お家の方が味方でいてくれる安心感を得ることができます。直接的な原因がわからなくても、その安心感を土台として困難を乗り越えていくことができるケースも少なくありません。



大人も誰かを頼っていいんです

お家の方だけで抱えるのが困難な場合は、思い切って外の方を借りるという選択を検討してみてください。学校や区の相談機関、または医療機関など、いろんな大人が協力し合って子どもを見守っていくことによって、子どもが安定したり力を発揮したりするためのヒントが見つかるかもしれません。

スクールカウンセリングでは、保護者の方からの相談もお待ちしております。スクールカウンセラーの出勤日は、水曜日です。（祝日や代休日は除きます）相談を希望する場合は、教頭先生か担任の先生にご連絡ください。

文：スクールカウンセラー 安部 紘未