

すくーるかうんせらー 相見小学校スクールカウンセラーだより No.3

令和6年6月13日 臨床発達心理士・公認心理師 幸崎 美津男

もう6月ですね。そろそろ新しい学級にも慣れてきましたか？ 暑いなと感じる季節となってきました。熱中症にはくれぐれも気をつけながら、外に出て青葉茂る季節を感じながら、思い切り深呼吸してみませんか。そして、ゆっくり吐き出します。吐き出しながら、たとえば、心配事などがある人は「大丈夫、大丈夫」「リラックス、リラックス」「何とかなる、何とかなる」など、自分に言い聞かせてみましょう。これはリマインダー法と言って、自分の気持ちを落ち着かせたり、緊張感をほぐしたりする方法の一つです。普段から時々やっておくと効果的です。

【保護者の方へ】

能登半島地震から、半年ほどが過ぎました。子どもさん方の日々の生活に、特段変わったことはないでしょうか。災害に限りませんが、強く大きなショックを受けたりした場合、ほとんどの人（7～8割）が、回復されると言われていますが、数年たっても、あるいは数年後に、苦しみにおそわれる方々もおられるようです。（東北大地震の後、十数年がたちますが、今なおその苦しみから解放されていない方々が、たくさんいらっしゃいます。）

お子さん方はもちろんのこと、保護者、周囲の方々が苦しんでいる方はいらっしゃいませんか。子どもさんたちは、自分から相談したり、自分の苦しみを訴えたり、表現することが出来なかったりします。

悩み事があると

- ・学校に行きたがらない
- ・学習に集中できない、成績が落ちた
- ・友達とのけんかやもめ事が増えた
- ・きょうだいげんかが増えた、年下のきょうだいをいじめる
- ・何となく元気がない
- ・反抗的態度が増える
- ・自分の殻に閉じこもってしまう
- ・親子の会話が減った、会話しようとしてもうまくいかない
- ・頻繁にかんしゃくを起こす。

大切にしたいこと

- ・いつもと違う子どもの言動に気を配る
- ・こちらの対応の仕方を変える
- ・肯定的なコミュニケーションを心がける
- ・子どもは自分から相談できない場合がある

※子どもの心のケア～こころが傷ついたときのために～保護者の方々へ」からの引用



～スクールカウンセラーが相談室に来る予定（通常水曜日）～
カウンセリング予定が変更になりました。

6月： 19日（※AM） ・ 26日（※PM）
7月： 10日（※AM） ・ 17日（※AM）

※AMの場合は午前9:00～12:00で、PMの場合は午後1:00～4:00の予定ですが、変更時もあります。又上記以外の時間帯をご希望の場合もできる限り対応致します。震災後の不安等についても、お気軽にご相談下さい。