

スクールカウンセラーたより



NO.4

令和6年12月
スクールカウンセラー

たかた たくみ
高田 拓実

まいしゅうきんようびらいこう
毎週金曜日来校

児童の皆さんへ

さむい冬がやってきます。すでに身体をブルブルさせながら、朝、おきている人もいないのでしょうか。2024年もあと1か月となりました。どんな一年でしたか。今年は1月1日に大きな地震がありました。いつもいそがしく学校生活を送っていると思いますが、今年はよりたいへんな学校生活ではなかったでしょうか。みなさん、よくがんばってきました。また先日も大きな地震があり、こわいと思ったり、ねれないこともあったと思います。今回は、来年1月1日をすごすためのポイントをお話したいと思います。



○アニバーサリー反応

大きな地震や事故、できごとに出会くと、1年後などに、こころとからだの調子が悪くなることがあります。なんだかこわいと思ったり、ドキドキしたり、おなかがいたくなったりします。あの時のことを思い出して、こころとからだの調子が悪くなることを、アニバーサリー反応と言います。大きな地震にあうと、発生した日、今回は1月1日に、おとなも子どもも、みんなが下のようなことを考えたり、身体からだの調子が悪くなる場合があります。

- ・自分が悪いんだ
- ・またおきるんじゃないか…
- ・変になったんじゃないか…
- ・だれかに話したい！

- ・こわい
- ・イライラする
- ・やる気がでない
- ・しんぱいだ
- ・たのしくない



- ・ソワソワして落ちつかない
- ・わすれものが多い
- ・少しの風でビックリする
- ・ケンカしてしまう
- ・外に出たくなる

- ・ねむれない
- ・おなかがいたい
- ・頭あたまがいたい
- ・からだがだるい
- ・きもちわるい
- ・ドキドキする

〇1月1日の過ごし方のポイント

1月1日はどのようにすごしたらいいでしょうか。下にポイントを書きました。何かあれば、使ってもらえたらと思います。

みんなこころがモヤモヤする
から自分だけじゃない



みんなこわいから1人じゃない！

こころのじゅんびをしておく



なんだかソワソワするのはあたり
まえ！時間がたてばおさまるかも

いつも通りに生活する



ふゆやす 冬の休みを楽しもう

だれかといっしょにいる



お話できる人といっしょにしよう

すきなこと・ゆっくり休める
ことをたくさんもっておく



地震の話からはなれる



テレビや家族との話、SNS など

がっこう 学校にいる日

【12月】

6 日 9:30~12:30

13日 9:30~12:30

20日 9:30~12:30

2025年【1月】

10日 13:15~16:15

17日 13:15~16:15

24日 13:15~16:15

31日 13:15~16:15

2025年【2月】

7 日 9:30~12:30

14日 9:30~12:30

21日 9:30~12:30

28日 9:30~12:30

2025年【3月】

7 日 13:15~16:15



相談 相談したい人は

①直接

②担任の先生に伝える

どちらでもいいです！！

ご利用案内

スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子様の育ちや様子で心配なこと、学校での友人関係など、お子様に関すること、またご自身のことなど、どのような内容でもご利用いただけます。ご相談の内容は守秘義務のもと、大切に扱いますのでご安心ください。

ご相談の際は、担任の先生、窓口の先生(山本先生)を通じて、事前にご連絡くださいますようお願いいたします。