

# 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  
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

## じどう 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、おきている人もいるのではないでしょうか。2024年もあと1ヶ月となりました。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 thought 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、できごとに出会うと、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 thought 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、身体の調子が悪くなることがあります。

- 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

- 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！

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

- 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
- 外に出たくない

# 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 たの 冬休みを楽しもう

だれかといっしょにいる



お話しできる人といっしょにいよう

すきなこと・ゆっくり休める  
ことをたくさんもっておく



じしん 地震の話 からはなれる



テレビや家族との話、SNSなど

## ① 学校にいる日

【12月】

6日 9:30~12:30

20日 9:30~12:30

2025年【1月】

10日 13:15~16:15

24日 13:15~16:15

2025年【2月】

7日 9:30~12:30

21日 9:30~12:30

2025年【3月】

7日 13:15~16:15

13日 9:30~12:30

17日 13:15~16:15

31日 13:15~16:15

14日 9:30~12:30

28日 9:30~12:30



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、お子様に関するご相談など、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。