

スクールカウンセラー便り

大切なお知らせ

相談室は 2 階から **3 階**へ移動しました。来校の際はご注意ください。

令和 6 年 9 月 20 日
長岡京市立長岡第五小学校
校長 浅野尊浩
スクールカウンセラー 西村朋子

保護者の皆様

こんにちは。残暑厳しいこの頃、いかがお過ごしでしょうか。

子どもたちは夏休みのゆったりした雰囲気からだいぶ日常生活に戻ってきている様子です。そして、暑い中勉強や、体育大会の練習をがんばっています。

ご家庭でのお子様のご様子はいかがでしょう。2 学期は行事も多くワクワクすることも多いですが、それだけに疲れもたまりやすくストレスのかかる時期です。子どもの示すストレス反応としては、頭痛、腹痛をうたえる、朝起きられないことが増えてきた、イライラしていることが増えた、ぼんやりしている、自分から話さなくなる、あるいは一方的に話し続けるといったようなものがあげられます。そのようなときにはぜひ、ゆっくり過ごす時間と、お話とお子様の気持ちを聞く機会をとっていただければと思います。保護者の方にお話を聞いてもらうことは子どもたちのなによりの安心につながります。特にアドバイスなどしなくても大丈夫です。

体のリラックスが心のリラックスにつながることはよく知られています。イライラしているときや不安な時は一緒に呼吸法をしてもよいと思います。やり方は簡単ですので是非親子でお試ください。

まず、楽な姿勢で座り、姿勢を伸ばします。両手をおへその下に当てて息を吐き切ります。それから鼻から 4 秒かけて息を吸い、8 秒かけて口から吐いてみてください。目をつむって行っても構いません。何回か繰り返すと気持ちが落ち着いて、自律神経が整う効果があるといわれています。

対応に迷われる場合は、ぜひ学校にもご相談ください。

【スクールカウンセラーへの相談について】

お子様の様子で気になることがあるとき、子育てに不安があるときなど、是非スクールカウンセラーにご相談ください。お困りのことについて一緒に考えていけたらと思います。お時間をお取りするために、相談は予約制となっております。当日でも空いている時間がありましたら相談時間をお取りできますので、ご連絡ください。

担任、教頭を通じてお申し込みください。お電話や連絡ノートをご利用ください。

〈曜日・時間〉 金曜日 9:30～17:00

〈場所〉 3 階相談室

