

あのねだより



上ノ原小学校長 寺本喜和
スクールカウンセラー 丸浜千紘/生方敦子

児童のみなさんへ

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの生方敦子です。4月から上ノ原小に来ました。学校が始まりましたら上ノ原小のこと色々教えてくださいね！会えるのを楽しみにしています！
毎日家にいる生活で、コロナウイルスの話ばかり聞いているとみなさんも不安な気持ちになることもあると思います。そんな時は、ちょっとした工夫をすると気持ちが楽になることがあります。先生からそんなヒントをお伝えしますね。試してみてください！



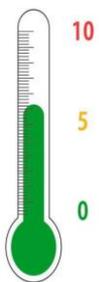
- ♥ クッションやぬいぐるみをギュッと抱きしめてみよう
- ♥ 自分のまわりに“いいな。好きだな”と思うものを置いてみよう
- ♥ ゆっくり深呼吸を10回してみよう
- ♥ お腹を温めよう

保護者の皆様へ

皆様、いかがお過ごしでしょうか。学校の休みが長くなり親子関係が密になる良い機会となる一方で、先の見えない不安からついイライラしてお子さんに感情的に当たってしまい、親子で一緒にいることが辛くなることもあるかと思えます。私たち大人が落ち着いて安定した気持ちでいることがお子さんの心の安定に繋がります。そのために役に立つ方法を一つご紹介させていただきます。

怒りのコントロール

ご自分の苛立ちを心の中の感情温度計でイメージして自覚すると、冷静に対応できることが多くなってきます。



10	切れる	誰かを頼りましょう
8	憤慨する	別の部屋に行くなど、その場から離れましょう
6	怒る	子どもと距離を取りましょう
4	イライラする	深呼吸しましょう
2	気に障る	自覚しましょう
0	安定している	

いろいろ工夫をされても、目の前でお子さんが騒いでいたり、泣き叫んでいたりするのが続くと、どんな親でもイライラを抑えられないことは当然あります。感情温度計で6や8の段階と感じたら、とにかくお子さんから離れてみましょう。別の部屋や、家の外やベランダに出てみるのもいいと思います。気持ちが落ち着いてからお子さんのところに戻ってきてください。ただし、「気持ちを落ち着けるために、～に行ってくるね」と声掛けしてから離れてください。

一緒に乗り切って参りましょう！