

カウンセラーだよ

令和5年9月末
中条小学校
スクールカウンセラー

みなさん、どのような夏休みを過ごされましたか？ お出かけしたり、宿題に追われたり、おうちによっていろいろだったかと思います。休み気分から学校・仕事モードへ切り替えるのは、だれでもしんどいこと。焦らずそれぞれのペースや方法で切り替えていってくださいね。

★今年はどんな運動会？★

「運動会の思い出は？」と聞かれたら、何を思い浮かべますか？ 私は小学6年生の時にした組立体操が一番に思い浮かびます。倒立ができないから友達に2回してもらったこと、全員ピラミッドが痛かったことなど、ややマイナスな思い出ですが今となってはいい思い出です。

コロナ前の運動会は1年生から6年生まで、さらにその保護者の方々もたくさんの方が運動場にそろって。ここ数年はコロナの影響で「今年はこの形です」と年度によって異なる形の運動会にせざるを得ませんでした。環境（過ごし方）の変化はストレスのもと。体験したことのない形、去年と違う形での運動会は、子どもも、先生も、保護者も楽しみな気持ちと共にストレス（不安、しんどい、面倒）と感じるところがあると思います。ヒトは高い適応能力を持っているので、いつかは変化に慣れますが、慣れるまでの時間は人それぞれです。

運動会の練習が始まったことも、感じる程度



に差はありますがストレスのもとになります。ストレスを減らすだけでなく、ストレスを感じたことをどう乗り越えるかが重要です。

- ・話を聞いてもらう（聞く側は、「～がしんどいんだね」と共感的に）
- ・好きなことに熱中する（内容が何であっていても時間は決める）
- ・お風呂やストレッチ、深呼吸などで身体力を抜く
- ・寝る、ゆっくりゆったり過ごす
- ・気分転換をする（外に出る などなど）



自分に合った、ストレスの解消法を見つけられるといいですね。

また、心を元気にする方法としてカウンセリングもあります。カウンセリングは、困っていることや悩んでいること、嫌だったことを話し、カウンセラーと状況や気持ちを整理してどうしようかと一緒に考えていくものです（遊びを通じたカウンセリングも行っています）。理科室手前の「プレイルーム」にいますので、お気軽に使ってください。

【10月、11月の予定】

10月	5日（木）、12日（木）、18日（水）、26日（木）
11月	15日（水）、30日（木）

※時間は下記の通りです（下記以外の時間は要相談）

①9:00～9:50	②10:00～10:50	③11:00～11:50
④13:00～13:00	⑤14:00～14:50	⑥15:00～15:50

※学校へ電話または連絡帳などを通して事前にご予約ください。

※児童は休み時間か、保護者のお迎えがあれば放課後利用できます。