

児童の皆さま

渋谷区立加計塚小学校校長 近藤新太郎
都スクールカウンセラー 長嶋 宏美
区スクールカウンセラー 須藤 みか



スクールカウンセラーだより

皆さん、こんにちは。もうすぐ2020年も終わろうとしていますね。皆さんにとって、2020年はどんな1年でしたか？良いことも悪いことも色々あったかもしれません。それでも、皆さんが学校に来てくれること、とても嬉しいです。

さて、今年の冬休みは新型コロナウイルスの影響が続き、いつもよりおうちにいる時間が長くなるかもしれません。まずは皆さんが何をしている時間が好きか、楽しめるか、改めて考えてみてほしいです。好きなこと、好きな人、好きな場所……どれくらい思いつきますか？

自分が気持ちよく過ごすための「セルフケア（自分助け）」の方法は、多ければ多いほどいいといわれています。好きな曲を歌うとか、ドリブルをすることか、どんなに小さなことでも大丈夫。たくさん思いついたら、ぜひ紙に書き出してみてください（頭の中のことや悩みを、外に出して書いて誰かに話したりすることを「外在化」と言います。ちょっとスッキリしますよ）。

やらないといけないことでなんだか疲れてしまった時こそ、その紙を思い出して、好きだな、と思える気持ちを味わってみましょう。友達や家族とも、好きなことについて話を聞いて、「同じだな！」と思ったものは書き加えてみていいかもしれません。たくさん思いついた人は、ぜひカウンセラーにも教えてくださいね。

今日お話した「セルフケア（自分助け）」の話だけではなく、悩みがあったり、なんとなく話したいなあ、と思ったりした時は、気軽にカウンセラーに声をかけてください。相談の希望を、相談ポストのお手紙に書いてもらっても、先生や保護者さんに伝えてもらっても大丈夫です。それでは、良い年末年始を過ごしてくださいね。

引用文献：イラスト版 子どものストレスマネジメント 自分で自分を上手に助ける45の練習 伊藤絵美 (2016)

合同出版

相談室の開室曜日

須藤 みか（区スクールカウンセラー）
1月18日・2月1日・2月15日
第1・第3月曜日10時～16時半



長嶋 宏美（都スクールカウンセラー）
金曜日 9時～17時