

# はびねす 相談室便り Vol.2

渋谷区立渋谷本町学園小学校校長 齊藤茂好  
 スクールカウンセラー 本多千賀子・平野正巳  
 小井土園枝

みなさん、こんにちは。いよいよ学校が始まりましたね！久しぶりの学校にワクワク、ドキドキしているでしょうか？私たちスクールカウンセラーも、みなさんと学校で会えるのをとても楽しみにしています。新しいクラスになり（1年生は初めてのクラスですね！）、中には、少しきんちょうしている人もいるかもしれませんね。「鬼滅の刃」というアニメで、いろんな「呼吸」がでてきますが、みなさんは知っていますか？今日は、きんちょうした時やドキドキした時に、心と体がおちつく「呼吸」をしようかいたします。（平野）

リラックスの呼吸「十秒呼吸法」

1、2、3で鼻から息をすい、おなかをふくらませ、4でとめる

5、6、7、8、9、10で口から息をはきながらおなかをへこませる

〇のついている日に  
 カウンセラーがきて  
 います。

げつ ひらの  
 月：平野  
 すい ほんだ  
 水：本多

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※ 6月18日は、本多カウンセラーと平野カウンセラーがきています

## 安心・安全の基地

長かった休校期間も終わり、いよいよ学校が始まりました。ゆっくりと、少しずつ、お子様が身体と心のペースを整えていくのを見守っていきましょう。

ヒトは恐怖や不安を感じた時、誰かにぴったりとくっつく (attach) ことにより、安心や安全の感覚を回復すると言われており、これを「アタッチメント (attachment)」と呼びます。例えば、小さな子供が不安になった時にお母さんやお父さんの膝に乗り、安心してまた遊びに出ていくことや、辛いことがあった時に家族や信頼できる友人に話を聞いてもらうことで気持ちが楽になり、次の日からまた頑張れる、というようなことがあてはまるでしょうか。そして、このアタッチメントの対象となり、安心感や安全感を与える存在のことを、安全基地 (secure base) と呼びます。

6月から再び学校が始まりましたが、久しぶりの登校や通常とは異なる学校生活のスタートに、お子様たちは楽しみや喜びだけでなく、不安や緊張も抱えているかもしれません。お子様たちが不安・緊張のサインを見せ、「アタッチ」してきた時、安全基地として、そっとそばに寄り添っていただけると、お子様たちは安心感を回復し、再び日々の「冒険」に飛び出していけるように思います。(平野)



### ワンポイント!

アタッチメントの求め方は、年齢によって変化していきます。児童期は身体的接触が中心ですが、思春期に近付くにつれ、話を聴いてもらう形へと変わってきます。また、求める対象も、親から友人・恋人へと広がっていきます。

スクールカウンセラーは、保護者の皆様からの相談も受けております。お子様のことで心配なこと、相談したいことがありましたらご連絡ください。相談の秘密は守りますので、安心してご相談ください。

月曜日：平野正巳（小・中学校）、水曜日：本多千賀子（小学校）

★ご予約はお電話で副校長または担任へ★ 03-3373-3209