



仙台市立桂小学校

カウンセラーだより

スクールカウンセラー 根岸るみ子

桂小学校の皆さん、こんにちは。コロナウイルスの影響でさまざまな活動が制限され、「がまん」することの多い毎日だと思います。手洗い・マスクの着用など、感染の予防はもちろん大事ですが、ストレスをため過ぎないように、こころの健康にも気を付けたいですね。



学校があるときと同じように、毎朝決まった時間に起き、夜ぐっすり眠るようにすることは、こころの健康のためにも大切です。特に、朝起きて太陽の光を浴びることで、ユウツな気分が解消されやすいといわれています。



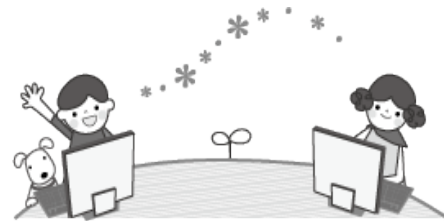
長時間、家の中で過ごすというのはめったにできない

経験です。これをプラスにとらえ、今までできなかった

ことにチャレンジしてみてもいいでしょう。また、家の人と

じっくり話をしてみるのもいいでしょう。親しい人に話を聞いてもらうのは手取り早いスト

レス解消法。クスッと笑い合うだけでも不安な気分やイライラをやわらげることができます。



☆相談したいことがあったら・・・



毎週金曜日（9：00～16：30）、電話にて相談に応じます。ご希望の方は学校の職員室（☎375-2357）

に電話してください。（折り返し、こちらからおかけします。）また、緊急に相談したいことがあったとき

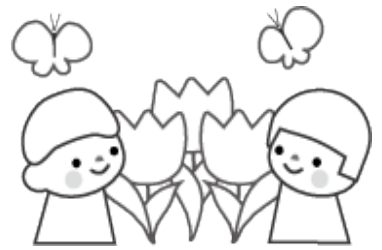
には、次のような相談窓口も利用できます。

・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310（フリーダイヤル）：子ども専用の相談窓口で、24時間いつでも悩

みごとを相談できます。

・子供の相談ダイヤル ☎022-784-3568（宮城県総合教育センター）：平日9：00～16：00に相談できる窓口です。

・24時間いじめ相談専用電話☎0120-81-2455 022-265-2455（仙台市教育委員会）：いじめに関する悩みについていつでも相談可。



保護者の皆様へ

お子さまのご入学、ご進級おめでとうございます。

スクールカウンセリングは、お子さまの心の成長をお手伝いする相談活動です。今年度も、保護者の皆様の子育てに関する悩みや迷いなどについてのご相談をお待ちしております。お子さまの学校や家庭での様子、友達関係で気になること、子育てに関する迷いなど、内容はどんなことでも構いません。秘密は厳守いたします。どうぞお気軽にご利用ください。

○カウンセラーの5～8月の勤務予定日は以下の通りです。時間は、9:00～16:30です。

5月・・・18日(月)・29日(金)

6月・・・5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)

7月・・・3日(金)・10日(金) 8月・・・28日(金)

○申し込み方法

- ・担任の先生、もしくは学校(☎375-2357)にご希望の日時をお伝えください。
- ・ご来室も可能ですが、5月中は新型コロナウイルス感染予防のため、電話でのご相談が推奨されております。カウンセラーの勤務日には、相談室直通(☎375-2372)もご利用いただけます。

ステイ・ホーム時のこころのケア



☆暗いニュースを見続けたり、最悪の事態を考え続けるのは避けましょう。情報過多は必要以上に不安感を高め、そのような家族の気持ちを子どもは敏感にキャッチします。



☆ストレスにさらされたとき、子どもたちには“甘えたがる”“怒りっぽくなる”“おねしょをしてしまう”“ケンカが増える”といった心理的反応が出る場合がありますが、こ

れは自然なことです。子どもの訴えをよく聞いてあげてください。また大人にも息抜きタイムが必要です。ホッとできる自分のための時間も確保してください。



☆家では活動的であるよう心がけましょう。「今日は〇〇をする！」など、子供と一緒にその日の目標を決めてもいいですね。子供に家での役割をあたえるのも大事なことです。親子で新作料理にチャレンジするのも一案です。

お子さまのことで心配なことがあったとき 相談できる公的な相談窓口

- 24時間いじめ相談専用電話(仙台市教育委員会) ☎0120-81-2455 いじめに関する相談を24時間受け付けています。
- 親子こころの相談室(仙台市児童相談所) ☎022-219-5220 育児に関すること、学校での場面で心配なことなど。平日8:30～17:00
- 子供の相談ダイヤル(宮城県総合教育センター) ☎022-784-3568 お子様に関する悩みごと全般に電話で対応します。平日9:00～16:00