



スクールカウンセラーだより

2017年5月号

○ 小^{しょうがっこうせいかつ}学校生活はどうですか？

1年生のみなさん、入学してやっと2週間ですね。上級生のみなさんも今のクラスには慣れてきたでしょうか？新しい学年になって、頑張ろうと思っていたことや目標は続けられていますか？“好きな自分”でいられると、まわりの人にも優しくでき、自分が優しくした相手からは優しいことばや笑顔が返ってきます。友達や家族と仲良くできていると、毎日は楽しくなります。自分のこともさらに好きになれるでしょう！

「わたし（ぼく）が好きな自分って、どんな自分だろう？どんなことができたらいいだろう？」…また、考えてみてくださいね。もし、一人で見つけにくいなと思ったら、スクールカウンセラーにもご相談ください。ぜひ、一緒に考えたいです。

○ “5月病”を乗り越えよう

“5月病”ということばを聞いたことがあると思います。春になって環境が変わったあと、なんとか新しい場所や人に慣れようと頑張ると、少し慣れてきたかな、でもちょっと疲れたな…という頃にやってくるゴールデンスウィーク。そこで、ホッと一息ついたものの、しばらく先に目を向けると次は何を楽しみに生活したらいいんだらう…。また、あそこ（学校・仕事など）に行くのはしんどいな…。イライラしたり、朝起きづらかったり、夜眠りにつきにくかったり、ご飯が食べられなかったり、好きだったはずのことも楽しめなかったり…そんな状態を“5月病”ということがあります。大人だけでなく、子どもにも似たようなことが起きる可能性はあります。

“いつもと違うな”“ちょっとしんどいな”と思ったら、「心の声」に耳を傾けてみましょう。無理をしていたことはなかったか？本当はどうしたいのか…。そして、その素直な気持ちや気持ちをまわりの人に伝えるようにしましょう。ことばにして外に吐き出すことで、少し心が軽くなること、気持ちの整理ができることもあります。

保護者の方は、子どもがしんどい気持ちを話したら、一度じっくり聴いてみてください。たくさん時間が難しい場合は、短い時間でも良いので、近くで顔を見合わせて落ち着いて聴くことが大切です。「わかるよ」「そう思ってもいいんだよ」「しんどいな」と気持ちを認めた上で、「どうになりたい？」「どうしていきたくて思ってる？」と子どもさんの気持ちを尋ねてください。一緒に少し先の楽しみを見つけたら、やれそうなことを探していきましょう。無理に気持ちを聞き出さなくても大丈夫です。ただ話をするだけ、楽しい時間を過ごすだけでエネルギーを充電できるのは…大人も子どもも同じですね。月並みですが生活リズムを整えることも心身の健康に大切です。

お子さんのことで気になることがあれば、ぜひ学校にも相談してください。

○ 5月の予定

5月	11日(木)	10:00~14:00
5月	18日(木)	14:00~18:00
5月	25日(木)	10:00~14:00

