



保護者の皆様へ

本校のスクールカウンセラー阿部郁子（あべ いくこ）と申します。

1年間、教職員の先生たちと一緒に、お子さま達の学校生活が、更に充実し、安心して生活できるように、お手伝いしたいと思います。どうぞ、宜しくお願い致します。

<活動内容> 子供の育児（心の育ちなど）や学習習得の相談・兄弟関係等どんなことでも、お受けいたします。子育ては、一人ひとりの個性・気質・環境の影響の受け方の違いもあり、なかなか難しい仕事だと思います。どうぞ、気軽にご相談ください。お待ちしております。さて、年度当初、新型コロナにより、休校となりました。制限のある生活をしていると、大人でもストレスがたまりやすいと言われます。皆さん、如何でしょうか？低学年のお子様は、体調を崩していませんか？ 高学年の子供たちは、暇を持て余して、困っていませんか？

<心と体のチェック> 普段より、体調や機嫌が悪い様子が有りませんか？

- ☐ 朝起きて、ボーっとしている。自発的に起きてこない。⇒小学生の理想の9時間睡眠を確保できていない。（ストレスが溜まっている）
- ☐ 自発的に日課を作っていない。自分で決めた、やるべきことを守らない。
- ☐ 起きる時間が少しずつ遅くなっている。（体内時計が乱れて、後ろにずれ続けている）
- ☐ 室内活動ばかりで、体を動かすことが少ない。 ⇒ 寝る時間になっても眠くない。
- ☐ 計画を無視してだらだら過ごす。⇒家族内で、イライラしやすい。⇒つい怒ってしまう。

* これらは、一般的な心の悪循環になりやすいパターンを示しています。生活リズムを整えることを心掛けてみましょう。是非、テレビやゲームなどの、座ったままの目だけを使う活動だけでなく、体を動かし（ラジオ体操・縄跳び・ダンス）手を使う活動（塗り絵・折り紙・フォルメン線描など）も取り入れ、メリハリ有る活動を取り入れてみましょう。保護者は、普段より家事で忙しいと思います。が、家事は少しさぼっても良いので、1日15分を目標に昼の間の勉強や夜寝る前の読み聞かせなど触れ合う活動を一緒にしてみましょう。

子育てのツボ<励まし上手の親になろう>⇒親の不安・焦りをひとまず認めてみよう。

ポイント：励まし上手は、勇気づけ上手！子供のやる気を育てることにつながる。

- ① 低学年の子どもには子供が出来そうな課題を探して、それを手伝いながら、出来る喜び・達成感を持たせ、それを継続して習慣にしてみよう。
- ② 中学年以上の子どもには、昨年度の宿題やわからなかった問題などを一緒に取り上げ、“質問ノート”を作ってみよう。＝ 無理をしない！

目標： 子供の良いところを認め・応援する関係が出来れば、子供が“親に喜んでもらいたいという、子供の”やる気“を導き出すことでしょう！ 1年間子育てと一緒に学んでいきましょう。

勤務予定：5月8日以降 毎週金曜日を予定しております。