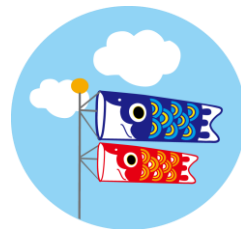


ふれあいルームだより 5月号

北区立王子第二小学校長 江口 千穂

スクールカウンセラー 野口 昌宏 神谷 功



＜児童のみなさんへ＞

ようしくお願ひします。

今年度、相談活動を行うことになりました 野口 昌宏、神谷 功 です。

みなさんが充実した学校生活を送れるように手助けをしていきたいと思っていますので、よろしくお願ひいたします。

野口 昌宏 です

今年度から王子第二小学校で相談活動を行うことになりました。

みなさんとお話しできることを楽しみにしています。よろしくお願ひいたします。

神谷 功 です

今年度で、3年目になります。

みなさんが充実した学校生活を送れるように、サポートしていきたいと思ひますので、よろしくお願ひいたします。

休校中の心のケアを大切に

緊急事態宣言が5月末まで継続され、休校が続いています。

長い休みが続いていて、しかも、外出もままならないので、大きなストレスを感じている人も多いことと思ひます。なんだかイライラしたり、落ち着かなく集中できなかったりして、どうしちゃったのかなと、自分のことが心配になっている人もいるのではないのでしょうか。でも、コロナウィルスの蔓延という大きなストレスにさらされている今は、そうしたストレスを感じることは正常な反応なので、心配しなくても大丈夫です。

大切なのは、そうしたストレスにどう対処するかです。いつもの生活を維持する（いつもと同じ時間に、起きる・寝る、しっかり食事をとる、睡眠を十分にとるなど）、ひととの繋がりを大切にする（手紙、メール、電話、パソコンやスマホを活用したテレビ電話などで、友達とコミュニケーションをとる）、自分の好きなことに取り組む（といっても、ゲームばかりでは困りますが）といったことが大切です。

5・6月の予定
5月

月	火	水	木	金
18	19 神谷	20	21 野口	22
25	26 神谷	27	28 野口	29

6月

月	火	水	木	金
1	2 神谷	3	4 野口	5
8	9 神谷	10	11 野口	12
15	16 神谷	17	18 野口	19
22	23	24 神谷	25 野口	26
29	30 神谷			

<保護者の皆様へ>

今年度は、野口 昌宏 と 神谷 功 が、スクールカウンセラーとして相談活動をさせていただくことになりました。よろしくお願いいたします。

コロナウィルスの蔓延のために、緊急事態宣言が5月末まで継続され、休校が続いています。お子様も、保護者の皆様も、大きなストレスを感じていることと思います。

こうした状況をどう乗り切ったらよいかを考えるうえで、何かお役に立てることがあるのではないかと考えていますので、何かありましたら、お早めにご相談ください。休校中は、電話にてお話を聞かせていただくことになっていきますので、お気軽にお申し込みください。

なお、ご家庭でのお子様の対応に関して、参考にさせていただきそうな資料がホームページ等で公開されていますので、参考になさってください。他にも、色々あるようですので、検索されてみてはいかがでしょうか。

① 新型コロナウイルスに負けないために、親子でできるストレスコーピング編

国立生育医療研究センターこころの診療部 (ほかにも参考にさせていただきそうな資料が公開されています。)

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

②家庭ですぐず期間の子どものストレスとその対応—保護者・教職員向け—

早稲田大学教育学部 教授 本田恵子 (<https://www.waseda.jp/top/news/69061>)

ふれあいルームのご利用方法

ご利用時間：午前 9:00～午後 4:30 他の時間をご希望の場合は、ご相談ください。

野口は木曜日、神谷は火曜日に来ています。日にちや曜日は、多少の変更がある場合がありますので、ふれあいルームだよりで、ご確認ください。以下の①～④のいずれかの方法で、お申し込みください。

①担任の先生に伝える。

②学校(副校長)に電話をする。(03-3908-2460)

③スクールカウンセラー直通電話(野口)に連絡をする。(090-6028-0051)

※電話は、木曜日の9時から16時までの間に、お願いいたします。電話には、すぐに出られないことがあります。留守番電話に、お名前、学校名(正式名称でお願いいたします)、学年と学級、電話番号をお残しく下さい。折り返し、ご連絡いたします。

④学校に来た時に、直接カウンセラーに声をかける。