



スクールカウンセラー <sup>むいかい</sup> 迎 美保 (臨床心理士・公認心理師)

**新** 緑の季節となりました。初めての方もおられるかもしれません。本校スクールカウンセラーの迎と申します。お子様に関するお困りごとについての御相談をお受けしております。さて、思いもかけないこのような事態になりまして、皆様いかがお過ごしでしょうか。

まだ小さなお子様も多く、お子様の御様子や学習、時間の使い方、生活習慣など、心配なことがたくさんあるのではないのでしょうか？同時にお仕事のことや、離れて住む御家族のこと、体調のこと、大人は大人で考えなくてはいけないことがたくさん！それなのに子どもたちは自分のストレスを全身でぶつけてきます。受け止めるのには本当に疲れた。そんな声も聞こえてきています。

皆さんはそのストレスをどうされていますか？

いつもなら、子どもが学校に行っている間に一人でお茶を飲んだり、散歩に行ったり、そういう気分転換ができるのに！とつい思っては、余計に疲労感がどっと押し寄せる。筆者もまさにそんな気持ちに時々なってしまいます。

そんな時の筆者の一番のお勧めは…、

**笑うこと！または泣くことです。**

それも、**大笑い！！**か**号泣**です。子どもと一緒に観られる、動画やドラマ、お笑い番組でもいいでしょう。（筆者は、志村けんさんの追悼番組を毎夜見ては、泣き笑いでした。）人は、忘れたいことがある時には、他のことで頭をいっぱいにすると、元気になることが知られています。特に笑いは頭を活性化し、泣くことは心の中に溜まったものを流してくれるのです。本当なんですよ！だまされたと思って、トライしてみませんか？大笑い（号泣）した後に、どこか晴れやかな自分の気持ちにびっくりされることでしょう。

そうです。よく言われることですが、人は心の中にある、持っていることが辛い感情を、溜めたままにすると元気がなくなってしまう。かといって、家族同士安全にぶつけ合うことも、このような時にはなかなか難しいのが現状です。どうにかして、安全に外に吐き出してしまいたいものです。

### スクールカウンセラーによる☎電話相談

◆お子様の御様子、子育てについて、など、学習以外の件でお子様に関して相談したいという場合は、休校中はお電話でお話させていただきます。

下記の直通電話に留守番電話を残していただくか、担任、または副校長まで御連絡ください。  
勤務日（5月13日水、19日・26日火）にカウンセラーから折り返させていただきます。

◆御相談の内容は、相談された方の許可なく他者に伝えることはありませんが、緊急性が高い場合、もしくはより手厚い支援が必要とカウンセラーが判断した場合は、御相談の上で自治体や医療機関などの利用をお勧めすることもあります。

03-3390-3146