

そうだんしつだより

第2号

杉並第一小学校 スクールカウンセラー 宍戸 美緒

前回に引き続き、今回は、“レジリエンス”についてのお話をみなさまにご紹介したいと思いません。

レジリエンスとは、「心の回復力」のことです。これは誰もが持っている力で、新型コロナウイルスの感染拡大によって不安やストレスを感じたり、日常の生活が自由に送れずにイライラしたり憂鬱な気持ちになっても、そこから回復していくことができます。

以下の『[レジりん通信](#)』をご覧ください！

また、今のこの状況でしかできないこと、やってみたいと思っていたことを、家族それぞれがリストにしてみてもいいですか？ この状況の中でも、楽しみや希望に目を向けることで、喜びや幸せを感じ、心の健康を保っていきましょう。

	Aさん	Bさん	Cちゃん	Dくん
自分がやってみたいこと (例：ハーモニカ、手話、二重とび 50 回、1000ピースのパズルなどなんでも！)	1、 2、 3、 4、 5、	1、 2、 3、 4、 5、	1、 2、 3、 4、 5、	1、 2、 3、 4、 5、
家族でやりたいこと (例：料理、散歩、ボードゲーム、ダンスなどなんでも！)	1、 2、 3、 4、 5、	1、 2、 3、 4、 5、	1、 2、 3、 4、 5、	1、 2、 3、 4、 5、
ふだんの生活にもどったらやりたいこと	1、 2、 3、 4、 5、	1、 2、 3、 4、 5、	1、 2、 3、 4、 5、	1、 2、 3、 4、 5、

最後に、前回、電話相談を受け付けますとご案内しましたが、緊急事態宣言を受け、学校との話し合いでスクールカウンセラーの勤務が学校再開後となりました。そのため、直接お電話での相談はお受けできなくなってしまいました。何か気になる事がございましたら、遠慮なく学校までご連絡いただければと思います。