



スクールカウンセラーだより



令和2年5月1日

杉並区立杉並第六小学校校長 守田 聡美

スクールカウンセラー 喜田村 清良

こんにちは。スクールカウンセラーの喜田村清良（きたむら・せいら）です。去年に続き、今年も杉六小のカウンセラーをすることになりました。またみんなとたくさんお話ができるのを楽しみにしています。今年もよろしくお話しします。

今年、いつもとちがった新学期の始まりになりましたね。みんな、おうちでそれぞれ工夫しながら毎日を過ごしていると思います。今のみんなの工夫やがんばりは、きっとみんなの心の力になっています。学校が始まったら、みんながどんなふうに過ごしていたのか、たくさん教えてくださいね。

今は外で遊ぶことや友達に会うことができず、いろいろながまんをしている人も多いと思います。また、ニュースを見て不安な気持ちを抱えている人もいるでしょう。裏面に、『自分でできる！心のケアの方法』をのせました。おうちでの過ごし方に取り入れてみてくださいね。不安なことがあったら、周りの大人のひとやカウンセラーに相談してくださいね。



5月と6月の相談できる日（予定）



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



おうちでできる！心のケア



毎朝、かならず太陽の光をあびよう

お休みの日が続いたり、外に出られなかったりすることで、体のリズムがくずれがちになります。

太陽の光をあびることで、体のリズムを作ることができます。

そのほかにも「今日は何曜日」が口にし、1週間の流れを意識しましょう。



体と頭をバランスよく動かそう



ずっと家の中にいると、いつの間にかダラダラしてしまうことってありますよね。そうしている

と心の力まで下がってしまうことがあります。筋トレやラジオ体操のようにおうちの中でもでき

る運動をすることはとても大事です。また、時間を決めて集中することは、とても大切です。勉強

をする時はやる気モードに切りかえて取り組んでみましょう。



「笑顔」と「だれかのために」がキーワード

テレビや新聞で、コロナウイルスに関するニュースをたくさん目にしますね。こわいな、と感じ

ることも多いと思います。そんな時は体がいつのまにか緊張し、心がつかれてしまってい

るものです。こわいニュースからはなれる時間を作りましょう。そして、にっこり笑顔になるこ

とが大切です。笑顔には心をリラックスさせる力があります。

また、「だれかのために何かすること」は、実は自分の心にとっても良い効果があります。難

しいことをする必要はありません。明るく笑顔であいさつすることや、すすんでお手伝いをする

ことだけでも心は元気になります。おうちの中に「ありがとう」をふやせるといいですね。