



# スクールカウンセラーだより

令和2年 7月  
文責 嘉本知子

山崎北小学校のみなさんへ

## みんな頑張っています！

6月、本格的に学校が再開され、みなさん、元気に登校していますね。どの教室をのぞいても、しっかり学習に取り組み、パワフルなみなさんに感心しています。

でも、梅雨に入って雨が続きたり、蒸し暑い日が続いたり、普通の年でもなんだかしんどいの、今年は特別な年なので、みんながしんどくならないか、とても心配しています。

「なにかあったら相談してね」 そんなふうには大人はいうけれど、相談って何だろう。何を相談したらいいんだろう。どんな時に相談したらいいんだろう。いつ相談したらいいのかな。

「家のこと、だれにも話しちゃいけないと思った」  
「わたしがもっとがんばらなきゃって思った」  
「わたしのせいで大人がイライラしているって思った」  
だれかに何かを相談するって、実はとってもむずかしいことでもあります。

「学校行きたくない」「家にかえりたくない」  
「いろんなことが楽しいと思えなくなっちゃったんだ」  
「何でもない時になみだが出たり、イライラしたり、自分が自分じゃないみたい」  
「ぐっすりねむれなくて、朝もぼーっとするんだ」  
あなたが、そんなふうにいるとき、それは  
「ひとりでがんばりすぎないでね」「だれかにたよってね」というサインかもしれません。  
それは、あなたががんばったからこそ、ころころつかれたな、のサインかもしれません。  
そんなあなたの大切なサインを見逃さずに、いっしょに大切に、いっしょにどうしたらいいかを考えていけたらうれしいなと思っています。

ころころつかれているサインの見つけ方やリラックスできる方法もお知らせできます。  
休み時間にちょっとのぞいてくれてもだいじょうぶです。  
少し話すだけでころころが軽くなると思いますよ。

参考：小澤いぶきさんの文章

保護者の方へ

学校が再開され、子供達は張り切って登校し、これまでの学習の遅れを取り戻そうと頑張っていることと思います。3ヶ月近く家庭で見守ってこられた保護者の皆様は大丈夫ですか？大人の皆様もご自身のお疲れに気づいてください。まだまだ以前の生活に戻っていない所もあります。子供達と同様に、心が疲れているサインを見逃すことの無いように気をつけてください。

7月の相談日 2日(木) 16日(木)