



スクールカウンセラーだより

令和4年4月

千歳市立北進小中学校

スクールカウンセラー 平井敬子

🌸 ご入学・ご進級おめでとうございます 🌸

みなさん、こんにちは。

今年度も引き続き、スクールカウンセラーをさせていただきます、平井敬子です。

スクールカウンセラーには、どんなことでも困ったことがあったら、お話をすることができます。

新1年生のみなさんは新しい学校生活が始まり、在校生のみなさんは新しい学年をむかえ、期待と不安の入り混じった気持ちで過ごしているかもしれませんね。そのような時は、誰かに少し話をきいてもらって、気持ちが落ち着くことがあります。

スクールカウンセラーは、みなさんが「いやだなあ」「かなしいなあ」「こわいなあ」など、不安な気持ちになったときや、なにかに困ってしまい、どうしたらよいかわからなくなったときに、お話をゆっくりきいて、みなさんが、笑顔になれる方法をいっしょに考えていきます。どんなことでもかまいません。ちょっとでも話してみようかなあと思ったことがあれば、どうぞ気軽に声をかけてくださいね。

ときどき、教室にもおじゃまさせていただくかもしれません。みなさんとお会いして、お話できることを楽しみにしています！

みなさんが、安心して元気に学校生活を過ごせるように、少しでもお手伝いできればと思っています。

これからどうぞよろしくお願ひします！

※スクールカウンセラーとお話ししたい時は、担任の先生か教頭先生または保健室の先生に伝えてください。

保護者の皆様へ

心の教室では、保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子様のことでご心配等ございましたら、どうぞお気軽にご相談下さい。希望される方は、スクールカウンセラーの来校日（毎月の「学校だより」をご覧ください。月1～2回、月曜日9：15～12：15です。）に直接ご連絡頂くか、担任の先生、もしくは教頭先生にご予約下さい。どうぞよろしくお願ひいたします。

<5月・6月・7月の来校日>

5月16日（月）、30日（月）

6月13日（月）、20日（月）

7月4日（月）、11日（月）

9：15～12：15

スクールカウンセラーだより

春の陽気を感じられる季節になりましたが、寒暖差により身体がついていかなかったり、お子さんの入学や進級など、新しい環境の変化に気づかないうちに気が張っていることもありますので、息抜きをしながら、お身体を大切にお過ごしください。

さて、毎日のようにロシアによるウクライナ侵攻のニュース等を見聞きし、子どもたちは不安を抱えている様子はありますか？

セーブ・ザ・チルドレン、日本公認心理師協会、日本臨床心理士会は、子どもたちと戦争について話す時の5つのポイントをまとめました。それを基にした内容をお知らせします。お子さんとコミュニケーションをとる際の参考にしてください。

1. 子どもが話したい時に、耳を傾ける。

子どもが知っていることや感じていることを話したり質問したりする時間を作るよう心がけましょう。

子どもは大人とは全く違うようにイメージしているかもしれません。

子どもたちが何を考え、何を見聞きしたのかに、耳を傾ける時間を持ちましょう。

2. 子どもに合わせて話をする。

子どもの年齢に応じた説明をしましょう。年齢の低い子どもには、「国同士が争うことがあるんだよ」ということが伝われば十分かもしれません。年齢が上がるにつれて、戦争がどういうものを理解している可能性が高いですが、それでも状況について大人と話すことが大切な場合があります。

ただし、年長の子供は危険性をよく理解しているため、心配や不安が大きくなるかもしれないので、注意が必要です。

3. 子どもの気持ちを受け止める。

子どもたちが、会話を通して、自分自身がサポートされていると感じることが大切です。

自分は批判されたと感じたり、自分の心配を否定されたと感じるような応答の仕方は控えましょう。

子どもたちは、動揺していることについて率直に話す機会を持つことで、安心感や安全感を持つことができます。

4. 世界中の大人が、この問題を解決するために、懸命に努力していることを伝え、安心を促す。

子どもたちに、「これは大人が解決すべき問題なんだよ」と伝え、「子どもは今まで通りに遊んだり楽しいことをしていいんだよ」と伝えましょう。

子どもと話す時は、子どもが不安を感じないように、大人が落ち着くことが大切です。

5. 現実的な手助けをする。

子どもの「助けて」という気持ちを応援しましょう。

戦争の影響を受けている人々を助ける機会を得た子どもたちは、自分も解決の一端を担っていると感じることができるかもしれません。例えば、募金活動に参加したり、平和を呼びかける絵を描いたりすることなどができます。

スクールカウンセラー
にも相談できます。
担任の先生に申し込んで
ください。

