

♪ スクールカウンセラーだより ♪

保護者の皆様へ

この度は休校が延長となり、我が子への新型コロナウイルス感染への心配からホッとできる気持ちや、学校再開とならない残念な気持ちなど、保護者の方の心中も複雑なものではないかとお察し致します。

なかなか終息が見えない不自由な生活の中、ご自身の仕事や家族の健康管理など、保護者の方も様々な不安やストレスを抱えていらっしゃると思います。

その上で、休校中のお子さんの勉強をみてあげたり、お昼ご飯の支度、話し相手や遊び相手になる等・・・、家庭の中で求められることが沢山あり、本当に大変なことと思います。

仕事も家事も、内容は普段と変りないはずなのに、いつもよりとても疲れを感じることはありませんか？

もしくは、常にピリピリした気持ちになってしまったり……、それだけ知らずにエネルギーを使っているんです！

なので、いつもよりゆるゆるで良いと、私は思います！

どうぞ、堂々とのんびり、ゴロゴロして下さい！

「STAY HOME！」だから、「手の込んだ料理をしよう！」「家の片づけをして、断捨離をしよう！」と頑張らなくていいんです。もちろん、楽しんでできるのなら、それに越したことはありませんが。

一歩外に出れば、命にかかわるような環境があります。体と心が緊張するのは当たり前です。

このような中で、大人も子供も「いつも通り、きちんとやろう！」というのは、難しいものです。のんびりして、お家で心と身体の体力を回復させていただきたいと思います。お子さんのケアは、衣食住が整えられていれば大丈夫です！いつもより1時間以内の朝寝坊・夜更かし程度なら、許容範囲ではないでしょうか(^-^);

保護者の方は、忘れずにご自身を十分に癒してあげて下さい！

保護者の方が笑顔になれば、お子さんも元気になり、回り回って「お子さんの為」になります(*^^*)

♪おススメの本♪

もしも休校中に、お子様に本を読ませたいとお探しであれば、参考にして下さい。

♪「1日リスト」のご紹介♪

特に外出する予定もなく、自分で計画通りに1日を過ごすことは、大人も子供も難しいことだと思います。

計画通りに過ごすことが目的ではなく、夜にでも1日を振り返って、やるべきことができたか？等、自分の頑張りを確認したり、保護者の方がこのシートをもとに、お子様を褒めたり、会話を弾ませていただければと思います。お子様のお名前を書き、本人やご家庭でのオリジナルの目標があれば、書き加えてみて下さい。

※お子様との関りでお困りの際には、学校の先生やスクールカウンセラーにご連絡下さい。

♪ おススメの本 ♪

<すみっコぐらしの お友だちとなかよくする方法 (今日からワクワク Book) >

主婦と生活社 ¥950 円+税



みんな大好き！すみっコぐらしのキャラクターのイラストがいっぱいで、漢字にはフリガナもふってあり、小さいお子さんにも読みやすくなっています。

様々な場面を想定してあり、また色々な性格のお子さんに合わせたアドバイスが書かれています。

入学したばかりやクラス替えをしたばかりで、「新しいお友達と仲良くできるかな？」「うまく話せるかな？」と心配なお子さんにおススメです！

<赤ちゃんはどこからくるの？ 親子で学ぶはじめての性教育 >

のじま なみ 幻冬舎 ¥1300+税



いつもちょっと避けがちな性教育……。

こういう機会だから、ゆっくり向き合ってみませんか？

マンガ形式で書かれており、フリガナもふってあるので、低学年からでも読むことができます。

スマホアプリやインターネットの使い方についてもふれています。

各章ごとに、保護者向けのアドバイスも載っており、親子で読める1冊です！

<鬼滅の刃 ①しあわせの花 ②片羽の蝶>

吾峠 呼世晴・矢島 綾 集英社(JUMP j BOOKS) ¥700 円+税



大人気！「鬼滅の刃」の小説版です。コミックの本編にはない物語が書かれています。

母「本と言えば、マンガばかりで…」

子供「本を読めって言われても、教科書読みたくないし、小説はつまんないし…」

そんな親子のお悩みを同時に解決する2冊です！