保護者の皆様

**相談室からのお知らせ**

令和２年５月１１日

西東京市立本町小学校

校　長　　中村　千佳子

スクールカウンセラー　髙橋　功

　本町小学校保護者の皆様、休校が長引き、お子さんの健康面、生活面、学習面に不安を感じていらっしゃることと思います。

　強い不安を感じると、イライラしたり、必要以上に怒りを感じたり、無力感を感じたりして、家庭内もぎくしゃくしてトラブルが多くなることが誰にでも起こります。

　私たちが、強いストレスを感じた時は、眠れなかったり、食欲がなくなったり、やる気が起きなくなったりすることがありますが、このような状態になるのは、私たちが自分の心を守るための当然の反応なのです。ですから、イライラしたり怒りを感じたり、やる気が起きなくなったりすることを異常なことと思う必要はありません。

　このような状態が続いたときは、無理をせず頑張りすぎないで、自分のできることを自分のテンポで日常生活をこなしていくことが大事です。

　また、お子さんについても同じです。

お子さんにも子供のテンポで毎日できるお手伝いなど、家庭内での役割を持たせることや、ほんの少しの時間でもいいので一緒に遊ぶことも、このような状況を乗り越えさせる一つの方法だと思います。

　さて、学校でも毎週金曜日に、健康観察及び学習課題の配布、提出等を行う事務手続き日が設定されました。

　日常的な相談や問い合わせは担任の先生にしていただくことになると思います。しかし、誰に相談してよいかわからないような心配や不安、お子さんの様子を見ていてなんとなく心配なこと、お子さんとの距離が取れずににつまってしまい、どうしてよいかわからない、また、お子さんの心や発達についての専門的な疑問等は、ぜひスクールカウンセラーにご相談ください。悩みを一緒に考えて、改善方法を見つけるお手伝いをしたいと思います。

　本町小学校のスクールカウンセラーは、毎週月曜日(５月１８日　２５日)に学校に来ています。予約で相談をお受けしていますので、担任の先生や電話でご予約ください。