

# なかよし

由利本荘市立尾崎小学校

生徒指導だより No. 5

R06. 8. 27 (火)

## 1学期後半スタート!



長い夏休みも終わり、今日から学校生活が再開されました。静かだった学校に、子どもたちの元気な声に戻ってきて、うれしく思います。新しいお友達も増え、472人での夏休み明けのスタートです。

さて、夏休み明け後の1週間は、事故の多い期間といわれております。また、生活のリズムを取り戻せないことによる心身の不調も心配なところです。休みモードから、学校モードへの切り替えはうまくできているでしょうか。生活のリズムを取り戻しているかどうか次のようなチェック項目を設けてみました。家庭で話題にしてみてください。

①早寝・早起きを心がけている。(例 起床6時・就寝9時)

②「おはよう」「行ってきます」のあいさつを元気にしている。

③毎日、朝ごはんをしっかり食べている。

④これからがんばりたいことや、目標をもっている。

⑤スクリーンタイム(ゲーム、スマートフォン、タブレット、テレビ等利用時間)を決め、守っている。



夏休み明け集会の様子



☆ 夏休みが終わり、新しい気持ちでいる様子が伝わってきています。

しかし、少し夏ばて気味の人や、気持ちが後ろ向きの人もあるかもしれません。そのようなときは、裏面で紹介するスクールカウンセラーの方の話を参考にしてレジリエンス(自己回復力)を高めてもらえれば…と思います



夏休みに入る前日の7月23日に6年生の子どもたちに「課題未然防止教育」として、本荘東中学校、南中学校の伊藤\*\*スクールカウンセラーから講話をしていただきました。

「課題未然防止教育プログラム」とは、子どもたちの抱える様々な問題を未然に防止したり乗り越えていく力を育もうとするものです。

お話を聞いているだけでも安心する気持ちが広がってくる講話でしたので簡単に紹介します。

### 「カウンセリング」って何？

- ・スクールカウンセラーは、悩みを受ける心の専門家
- ・カウンセリングとは、  
「なやんでいること、困っていることを話しながら自分の気持ちや考えを整理する場所」  
「話すことで気持ちがほっとする、楽になることを体験する場所」  
「気持ちの整理がつかない、対処方法を知りたいなどの相談する場所」  
「誰かとゆっくりと話がしたい時に来てもいい場所」

### 心と体の関係

- ・心には「ネガティブ」と「ポジティブ」な感情がある
- ・ネガティブ…苛立ち、怒り、緊張、悲しい、さびしい、不安など
- ・ポジティブ…前向き、明るい、すっきり、喜び、楽しい、かわいい、うれしい、安心など
- ・嫌なことや困ったことを抱えると、落ち着かなかったり、ネガティブな気持ちになったりする。それが、眠れない、頭が痛い、お腹が痛いなど体に表れてくる。
- ・ネガティブなときはリラックスすると心が落ち着く。

### レジリエンスとは？

- ・回復する力。誰でももっている。
  - ・レジリエンスを高めることで心の回復を早めることにつながる。
  - ・高めるポイント
- ①つながりを大切にしよう。  
いろいろな人と話をする。
  - ②規則正しい生活をしよう。  
早寝、早起き、食事などリズムのある生活をする。
  - ③スクリーンタイム（スマホ、ゲーム等）の時間をコントロールをしよう。  
脳の疲労を防ぐ
  - ④リラックスできることをしよう。  
レジリエンスを充電する。  
息をゆっくりと吐いて（6秒）ゆっくりと吸う。落ち着く言葉を言う（つくっておくとよい）。お風呂に入る。など自分のリラックスできることをいくつかもっているといい。
  - ⑤学校でやってみたいことを考えてみる。
  - ⑥人を助ける。役に立つことをする。  
そのことでついた自信は自分のレジリエンスを助ける。

それでもうまくいかないときは「身近な人や、知られたくないことはスクールカウンセラーなど、誰かに相談する」「人に頼ってみる」1人で抱え込まないことが大事。