

こ わかものきょういくしえんせんたー しんりそうだんいん
おだわら子ども若者 教育支援センター(はーもにい) 心理相談員から

がっこうさいかい むか じどうせいと みな 学校再開を迎えた児童生徒の皆さんへ

しょうがっこうていがくねん みな ひと いっしょ よ
※小学校低学年の皆さんは、おうちの人と一緒に読んでください。

なが りんじきゅうぎょう お がっこうせいかつ さいかい がっこう がくねん くらす か あたら
長かった臨時休業が終わり、学校生活が再開しました。学校や学年、クラスが変わり、新しいこと
がたくさんありましたね。なかなか会えなかった友達や先生とも会えるようになりました。でも、しばらく
は分散登校や時差登校などが続き、学校の中でも新型コロナウイルスに気を付けるため、いろいろ
なことに注意する日も続きます。

これまで長い間お休みが続いたあとの学校再開…、これまでとは違う学校生活の中で、不安や心配
を感じることもあると思います。このようなとき、皆さんにころがけてほしいことをまとめてみまし
たので参考にしてください。

① いつもと違う生活で、いつもと違う気持ちやからだの反応がおこることは当たり前です。

たど きも はんのう
例えばこんな気持ちやからだの反応…

なん ふあん お しんぱい ときどき いらいら
何となく不安、落ちこんでしまう、心配になる、つらい、かなしい、ドキドキ、イライラ、
あま げんき で べんきょう しんぱい たの てんしょん あ あ
甘えたい、元気が出ない、勉強が心配、楽しくてテンションが上がる(上がりすぎてしまう)、
あたま いた いた ねむ
頭が痛い、おなかが痛い、だるい、眠れない など

◎このような気持ちやからだの反応は、家の人や先生たちなどの大人にも起こりま
す。皆さんだけではないので安心してください。

◎家の人、先生、お友達などとこれまで頑張ってきたことをほめあいましょう。

② 学校で頑張ってお家に帰ったら、リラックスできる時間を大切にしましょう。

たど
例えばこんなこと…

*音楽を聴く *日記をつける *絵を描く *おしゃべりする *よく寝る
*ペットと遊ぶ *空を見る *深呼吸をする *運動する *歌を歌う
*大好きなスイーツを食べる *ゆっくりお風呂に入る *本を読む など

◎自分では、ころがやからだは元気が思っている、いつもとは違う生活に緊張して
いて、本当はころがもからだも疲れているかもしれません。

自分に合ったリラックス方法をいくつか持っている、安心して過ごすことができます。



③ 学校のある生活、これまでの生活を少しずつ取り戻しましょう。

◎今のようないつもと違う生活から、普段の生活に戻っていくときは、急いではいけません。少しずつ時間をかけて普段の生活に戻っていくことで、こころもからだも元気になっていきます。

◎正しい生活リズム（いつもの時間に寝る、起きるなど。分散登校が午後からの人は特に注意）を家の人と一緒につくっていきましょう。



④ 不安や心配などをひとりで悩まないで、先生や家の人たちに相談しましょう。

◎生活の中の不安や心配だけでなく、お友達と仲良くできるかな・・・、勉強が心配だな・・・、コロナウイルスにかかってしまうかも・・・などと考えることもあると思います。

そんなときは、ひとりで悩まず先生や家の人に話してみましよう。

その他の不安や心配なことも、ひとりで悩まず相談しましょう。

□まず、近くにいる信頼できる大人に相談してください。学校の先生にも遠慮しないで相談しましょう。

□おだわら子ども若者教育支援センター「はーもにい」にも、教育相談員や心理相談員がいます。気軽に相談してください。



おだわらしきょういくいいんかいきょういくしどう かきょういくそうだんかかり
小田原市教育委員会教育指導課教育相談係

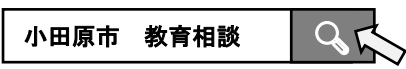
おだわら子ども若者教育支援センター「はーもにい」内
場所：小田原市久野195-1



☎ 0465-46-6034 (月～金 8:30-16:45)
46-6180

ほごしゃ かた
保護者の方もどうぞ

小田原市ホームページ



小田原市公式サイトトップ>暮らしの情報>教育>教育相談>教育相談(小田原市在住の方を対象とします)