

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 じどうせいと みな  
おだわら子ども若者 教育支援センター(はーもにい)心理相談員から児童生徒の皆さんへ

## なつやす あ じ き こころ 夏休み明けの時期に心がけてほしいこと

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。

なつやす お がっこうせいいかつ はじ あつ ひ つづ みな たいちょう  
夏休みが終わり、学校生活が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。皆さんは体調など  
くず されていらないでしょうか？今年(ことし)は新型コロナウイルス(しんがたころなういるす)の影響(えいきょう)で、3週間(しゅうかん)と短い夏休み(なつやす)で、例年(れいねん)のよ  
うに自由(じゆう)におでかけすることもなかなかできなかった(おも)と思います。そんな中(なか)でも、少しでもお休み(やす)を  
まんきつ りふれっしゅ  
満喫(まんきつ)、リフレッシュ(りふれっしゅ)できたでしょうか。

こんかい ちようき やす あ みな いだ ふあん すとれす  
今回は、長期(ちようき)の休み明け(やすあ)に皆さん(みな)が抱きやすい(いだ)、『不安(ふあん)』や『ストレス(すとれす)』についてお伝え(つた)しようと思(おも)い  
ます。夏休み(なつやす)が明(あ)けても新型コロナウイルス(しんがたころなういるす)に気(き)を付(つ)ける生活(せいいかつ)は続(つづ)きそうで、より不安(ふあん)を感(かん)  
あるかもしれ(か)ません。この時期(じき)に皆さん(みな)に表(あらわ)れやすい様子(ようす)や反(はん)応(おう)についてと、その時(とき)の対(たい)応(おう)などをま  
とめてみましたので参(さん)考(こう)にしてくだ(くだ)さい。(ほごしゃ かた いっしょ いちどく  
保護者(ほごしゃ)の方も一(いっ)緒(しょ)にご一(いっ)読(どく)ください。)

① やす あ ちが き も はんのう あ まえ  
① 休み明け(やすあ)でいつもと違(ちが)う気持(き)ちやからだの反(はん)応(おう)がおこることは当(あ)たり前(まえ)です。



あらわ はんのう ようす  
表(あらわ)れやすい反(はん)応(おう)や様子(ようす)...

なに き がしな い しゅうちゅう つか べんきょう わ  
「何も(なに)やる気(き)がしな(い)い」、「集(しゅう)中(ちゅう)できな(い)い」、「す(つ)ぐに疲(つか)れち(わ)ゃう」、「勉(べん)強(きょう)が分(わ)からな(い)い」、  
たの かんかく わ がっこう い  
「『楽(たの)しい』という感(かん)覚(かく)が分(わ)からな(く)な(な)った」、「学(が)校(こう)に行(い)きた(く)な(い)な...」、  
いら いら りゆう わ ふあん  
「す(つ)ぐにイ(いら)イ(いら)する」、「理(り)由(ゆう)は分(わ)からな(い)け(け)ど不(ふ)安(あん)...」 など

ふあん すとれす たらわ きも はんのう だれ  
◎ 『不安(ふあん)』や『ス(すと)レス(れす)』などから表(あらわ)れるこのよ(よ)うな気持(き)ちやからだの反(はん)応(おう)は、誰(だれ)に  
でも(いえ) (家(か)の人(ひと)や先(せん)生(せい)たち(ち)な(な)どの大(お)人(ひと)にも) 起(お)こ(こ)り(ま)す。皆(みな)さん(さん)だ(だ)け(け)で(で)な(な)い(い)の(の)で安(あん)心(しん)  
して(して)くだ(くだ)さい。し(し)か(か)し、ず(ず)つ(つ)と(と)こ(こ)の(の)よ(よ)う(う)に感(かん)じ(じ)る(る)こ(こ)と(と)が(が)続(つづ)く(く)と注(ちゅう)意(い)が(が)必(ひつ)要(よう)で(で)す。

じぶん きも はんのう じぶん き たいせつ  
② 自(じ)分(ぶん)の気持(き)ちや反(はん)応(おう)に『自(じ)分(ぶん)で(で)気(き)づ(づ)く(く)こ(こ)と』、『気(き)づ(づ)い(い)て(て)あ(あ)げ(げ)る(る)こ(こ)と』が(が)大(たい)切(せつ)で(で)す。



① のよ(よ)うな気持(き)ちや反(はん)応(おう)に、早(はや)め(め)に(に)気(き)づ(づ)く(く)こ(こ)と(と)が(が)大(たい)切(せつ)で(で)す。

きづいたこと しみ かみ だ  
◎ 気(き)づ(づ)いた(た)こ(こ)と(と)を(を)紙(かみ)な(な)ど(ど)に(に)書(か)き(き)出(だ)して(して)み(み)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。

あんしん ひと はなし はな らく  
◎ 安(あん)心(しん)で(で)き(き)る(る)人(ひと)に(に)話(はなし)を(を)し(し)て(て)み(み)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。話(はなし)す(す)こ(こ)と(と)で(で)、こ(こ)ろ(ろ)や(や)か(か)ら(ら)だ(だ)は(は)楽(らく)に(に)な(な)り(り)ま(ま)す(す)。




ほごしゃ かた こ ようす き かん こ  
保(ほ)護(ご)者(しゃ)の(の)方(か)も(も)、お(お)子(こ)さん(さん)の(の)様(よう)子(し)に(に)気(き)づ(づ)いた(た)と(と)き(き)は(は)、感(かん)じ(じ)た(た)こ(こ)と(と)を(を)お(お)子(こ)さん(さん)に(に)  
と 問(つ)い(い)か(か)け(け)て(て)み(み)る(る)と(と)い(い)い(い)か(か)も(も)し(し)れ(れ)ま(ま)せ(せ)ん(ん)。(「疲(つか)れて(て)な(な)い(い)?」 「調(ちょう)子(し)は(は)ど(ど)う(う)?」 など)

③ 自分の『不安』や『ストレス』に気づいても、ネガティブにとらえないようにしましょう。

◎不安やストレスを感じると、すぐにネガティブな(嫌な)気持ちや考えになりがちですが、それが「良い」、「悪い」などと判断せず、その反応を「ふーん」、「そうなんだー」とながめて受け止めてみましょう。

◎今の自分のこころやからだの状態を少し離れたところから見てみましょう。

④ 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。

 例えばこんなこと…

「ご飯をよく食べる」、「お風呂にゆっくり入る」、「早めに寝る」、「ゲームをする」、「何もせずゴロゴロする」、「おしゃべりする」、「好きなテレビを見る」、「好きな音楽を聴く」、「読書する」など

◎自分では、こころやからだは元気と思っても、生活のリズムが変わって、本当はこころ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とお安心して過ごすことができます。

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。

れんらくさき  
連絡先はこちら

おだわらしきょういっくいんかいきょういっくしどう かきょういっくそだんかかり  
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 教育相談



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)