

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…

* おんがく き にっき え か *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、ころがけは元気と思っても、いつもとは違う生活に緊張して
いて、本当はころがけ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。



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

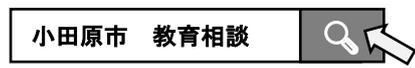
おだわら子ども若者教育支援センター「はーもにい」内 場所:小田原市久野195-1



☎ 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)