

こ わかものきょういく し えん せ ん た - 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
くはぶんさんとうこう じ さ とうこう なか がっこう しんがた き つ
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。

これまでなが あいだ やす つづ がっこうさいかい ちが がっこうせいかつ なか ふ あん しんばい
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(さんこう)にしてください。

① ちが せいかつ ちが き も はんのう あ まえ
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。

たと 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 しんばい ど 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 しんばい たの てんしょん 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 がっこう がんば うち かえ り ら っ く す じかん たいせつ
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。

たと
例えばこんなこと…

おんがく き にっき え か *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
あそ そら み しんこきゅう うんどう うた うた
*ペットと遊ぶ *空を見る *深呼吸をする *運動する *歌を歌う
だいす た ふろ ほん よ
*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、ころやからだは元気(げんき)と思(おも)っていても、いつもとは違う生活(ちが せいかつ きんちょう)に緊張(きんちょう)して
いて、本当(ほんとう)はころもからだもつか
疲(つか)れているかもしれません。

じぶん あ り ら っ く す ほうほう も あんしん す
自分に合ったリラックス方法をいくつか持っていると安心して過ごすことができます。



③ ^{がっこう}学校のある生活、^{せいかつ}これまでの生活^{せいかつ}を^{すこ}少しずつ^と取り戻^{もど}しましょう。

◎ ^{いま}今のようないつもと^{ちが}違う生活^{せいかつ}から、^{ふだん}普段の生活^{せいかつ}に^{もど}戻っていくときは、^{いそ}急いではいけません。^{すこし}少しずつ^{じかん}時間をかけて^{ふだん}普段の生活^{せいかつ}に^{もど}戻っていくことで、^{げんき}こころもからだも元氣になっていきます。

◎ ^{ただ}正しい生活リズム^{せいかつ}(^{じかん}いつもの時間^ねに寝る、^お起きるなど。^{ぶんさんとうこう}分散登校^ごが午後からの人^{ひと}は特に^{とく}注意^{ちゅうい})
を^{いえ}家の人^{ひと}と一緒に^{いっしょ}につくっていきましょう。



④ ^{ふあん}不安や^{しんぱい}心配などを^{なや}ひとりで悩^{せんせい}まないで、^{いえ}先生や^{ひと}家の人^{そうだん}たちに相談^{そうだん}しましょう。

◎ ^{せいかつ}生活^{なか}の中の不安^{ふあん}や^{しんぱい}心配^{ともだち}だけでなく、お友達^{なか}と仲良^よくできるかな・・・、
^{べんきょう}勉強^{しんぱい}が心配^{ころ}だな・・・、^{なう}コロナウイルス^{いる}にかか^すってしまうかも・・・など^{かんが}と考^{かんが}えること
^{おも}もあると思^{おも}います。
そんなときは、ひとりで悩^{なや}まず^{せんせい}先生や^{いえ}家の人^{ひと}に話^{はな}してみましょ。

^{ほか}その他の不安^{ふあん}や^{しんぱい}心配^{なや}なことも、ひとりで悩^{そうだん}まず相談^{そうだん}しましょう。

□ ^{ちか}まず、近^{しんらい}くに^{おとな}いる信賴^{そうだん}できる大人^{がっこう}に相談^{せんせい}してください。^{えんりょ}学校の先生^{えんりょ}にも遠慮^{えんりょ}しないで相談^{そうだん}しましょう。

□ ^こおだわら子ども^{わかもの}若者^{きょういく}教育支援^{しえん}センター「はーもにー」にも、^{きょういく}教育相談^{しんり}員^{しんり}や心理^{しんり}相談^{しんり}員^{しんり}がいます。^{きがる}気軽に^{そうだん}相談^{そうだん}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

^こおだわら子ども^{わかもの}若者^{きょういく}教育支援^{しえん}センター「はーもにー」内^{ない}
^{ばしょ}場所: ^{おだわらしく}小田原市^の久野¹⁹⁵⁻¹195-1



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

^{ほごしゃ}保護者^{かた}の方^{かた}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)