

# そうだしつだより

足立区スクールカウンセラー版

令和2年6月15日

足立区立栗原小学校

校長 田中 泰徳

スクールカウンセラー 沖畠 真伍

3週間の分散登校は今週末で終わり、一斉登校の日が近づいてきましたね。まだ、コロナウィルス感染者が増えたり減ったり…と一喜一憂の日々ですが、一斉登校に向けて準備を整えていきましょう。



当たり前ではない毎日が続く中で、心配・不安と感じている人もいるかもしれません。そういう気持ちというのは、生きていく上で、とっても大切な気持ちです。心配・不安というのは、あまり良いイメージではないかもしれませんが、逆に捉えると慎重だと言うこともできます。物事を慎重に考えられるということは良いことです。しかし、その心配・不安という気持ちがあまりにも強すぎたり、毎日寝て起きてから、ずっと感じていたりすると疲れてしまいます。突然、悲しくなったり、なぜかわからないけれどイライラしたりということはないですか。また、そういう気持ちだけでなく、食欲がわかなくなったり、眠れなくなったりすることもないですか。もし、そういうことがあったら、まずは身近な人に相談してみてください。人と人との接触は、今は控えなければいけません。こういう時だからこそ、人と人との心のつながりが大切になってくるのです。



学校が本格的に再開したら、相談室でもお話することができます。小さなことでもお話したいことがあったら、ぜひ相談室まできてくださいね。そうでなくても、みなさんが元気に登校して来るのを楽しみにしています。

## スクールカウンセラーが学校に来る日

沖畠スクールカウンセラーは、原則、毎週火曜日に栗原小学校にいます。  
6月は、9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)を予定しています。