

そうだしつだより

No.1

2020年4月14日

足立区立栗原小学校

学校長 田中泰徳

スクールカウンセラー 佐藤愛

栗原小学校の皆さん、こんにちは。ご入学・ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの佐藤愛です。新1年生の皆さんは初めまして、ですね。

陽ざしが少しずつ暖かくなり、春らしさを感じる日が増えてきました。今年度は新型コロナウイルスの影響で、皆でそろって新学期をスタートすることができず、残念な思いをしている人が多いと思います。私も皆さんに会うことができず、とても寂しい気持ちです。元気かな、おうちでのんびり過ごしたり、勉強したりしているかな？ご飯はしっかり食べているかな？と、皆さんの様子を想像しています。

いつもとは違う生活で、気持ちが落ち込んだり、心配になったり、イライラしたりしてしまうこともあるかもしれません。でも、「いつもと違う、大変なとき」に、不安になったり、落ち込んだり、怒りっぽくなってしまったりするのは、実は当たり前。とっても「自然な」ことなのです。皆さんだけではありません。友達や兄弟姉妹、お父さん、お母さんたち大人も不安な気持ちで生活しています。だから心がざわざわして落ち着かなくなったり、悲しくなったりしたら、我慢しないですぐにおうちの人や先生に話してくださいね。自分の気持ちを話すと、少しだけ心が楽になったり、ホッとしたりするかもしれませんよ。もちろん私も、スクールカウンセラーとして皆さんのお話を聞くことができます。学校はお休みですが、お話ししたいな、というときはおうちの人や学校の先生にそのことを伝えてくださいね。皆さんの心と体が少しでも良い状態でいられるように、できるだけお手伝いをしたいと思います。今年度もどうぞよろしくお願ひします。

保護者の皆さまへ

いよいよ新年度が始まりました。お子さまのご入学・ご進級、まことにおめでとうございます。このような未曾有の状況で、子供たちだけでなく保護者の皆さまも不安な気持ちで日々お過ごしのことと思います。先にも書いた通り、子供たちは大人が考える以上に不安を感じ、心身ともに大きな負荷を抱えています。子供たちが少しでも心配そうにしていたり、イライラしていたり、いつもと違う様子を見せるようであれば、できるだけ寄り添い、気持ちを聞き取っていただければと思います。不安な気持ちを打ち消そうと無理に明るく振る舞ったり、「大丈夫」だと強調しすぎたりするよりも、私たち大人も不安であることを素直に伝え、そっと抱きしめてあげることが子供たちに大きな安心感を与えます。お子さまの言動で心配なことや、生活の中でお困りのことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。休校中ならではのお困りごともあるかと思ひます。感染予防に十分配慮した上で対応いたします。