

# そうだんしつだより

No.4

2020年5月13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

皆さん、こんにちは。今年はずいぶん違って「おうちで過ごす」ゴールデンウィークでしたが、皆さんはどんな風に過ごしましたか？私は庭の草むしりをしたり、お弁当を持って近くの河原に出かけたりして、のんびりしました。遠くに出かけることはできなかったけれど、暖かい陽ざしや気持ちのいい風をたっぷり感じることができました。皆さんひとりひとりにとっても、楽しい「おうち時間」になったならいいな、と思っています。

さて、ゴールデンウィークが終わればまた学校が始まる！と楽しみにしていた人も多いかと思いますが、残念なことにまたお休みが延長されることになってしまいました。仕方ないとわかっていても、ガッカリして悲しい気持ちになってしまいますよね。お休みがいつまで続くのか分からず、モヤモヤしている人もいるでしょう。落ち込んだり、イライラしたり、わーっと叫びたくなってしまったりしたときは、我慢せずにおうちの人や先生に自分の気持ちを話してください。私もいつでも皆さんの気持ちを受け止めます。安心して相談してくださいね。

## こころを自由にする「読書のすすめ」

「おうちにいましょう」と言われ、好きなところに出かけたり、会いたい人に会ったりできないことは、とてもしんどいことですよ。どうしても、「不自由だなあ」と感じてしまうものです。そんなときは、本を読んでみませんか？本はおうちの中にながら、皆さんを世界中、色々な所へ連れて行ってくれます。本を読んでいる間、こころは自由になります。短い絵本でも、文字がたくさんある厚い本でも、楽しいと思える本ならなんでも構いません。勉強に疲れてしまったとき、外に出かけられなくてイライラ・うずうずしてきたとき、本を開いてみましょう。本はいつでも、皆さんの素敵な味方ですよ。

## 保護者の方へ

緊急事態宣言の延長に伴い、学校も休校延長を決定しました。保護者の皆さまにおかれましては、「いつまで休校が続くのか」「学習の遅れは大丈夫なのか」等、不安なお気持ちを抱いていらっしゃるかと存じます。また今後少しずつ外出自粛等の要請が緩和されていったとしても、これまでとは異なる生活スタイルを継続していかなければならないことは間違いなく、子供も大人も「不自由さ」を感じる場面が増えてしまうものと思われます。お子さまとの関わり方、生活の仕方等、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。

上にも書きましたが、こんな「不自由」なときだからこそ、読書や自宅での映画、音楽鑑賞など、お子さまと一緒に、あるいはそれぞれ、自身の内面を豊かにする作業に取り組めるといいですね。