

# そうだしつだより

No. 3

2020年4月27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。元気に過ごしていますか？最近はおぼかおぼかと暖かい日もあれば、1日中雨で肌寒い日もありますね。雨がしとしと降っているとなんだかスッパリしない気持ちになる、という人は多いと思います。でもお天気がいいのに外で思いっきり遊べない、というのもモヤモヤがたまってしまうですね。学校や公園でみんなと遊ぶことができのとはとても残念ですが、天気のいい日には家族と近所をお散歩したり、家の庭で縄跳びをしたりして、少しでもリフレッシュできるといいですね。太陽の光には、心と体を元気にする働きがあります。日なたぼっこをするだけでもOK！晴れた日には、できるだけ太陽をたっぷり浴びるようにしましょう。私も散歩はもちろん、ベランダに出てお茶を飲んだり、時には庭でご飯を食べたりしています。「いつもと違う気分」を味わうこともできるのでオススメです。ちょっとした工夫で、モヤモヤ・イライラは軽くすることができます。皆さんもおうちのひとと、どんなことができそうかな？と話し合ってみてくださいね。

## 保護者の方へ

昨年度末に休校措置が始まってから、早くも2カ月が経とうとしています。ご家庭での生活の様子はいかがでしょうか。食事や睡眠、勉強や遊びなど、生活のリズムは安定していますか？「自粛生活」が長期化するにつれ、子供だけでなく大人も疲れてきてしまった、というご家庭もあるかと思います。学校の休校や仕事上の変化はもちろん、好きなときに好きなところへ行けない、常にウイルス対策に気を配らねばならない、といったことも大きなストレスになってしまっていることでしょうか。また家族とはいえ、ずっと一緒に過ごすことで大人も子供も互いにイライラしてしまうこともあるかもしれません。お子さまの様子や関わりかた、生活の仕方など、心配なことや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。

## 大人も子供も！「手軽な気分転換」のススメ

○屋外で軽食をとる…飲み物や軽食を屋外で食べるというのは、思いのほか気分転換になるものです。ピクニック気分を味わえて楽しいですよ。なお公園などの公共スペースを利用する際は、他者との接触を避ける・できるだけ距離をとる等ご配慮くださいますようお願いいたします。

○家の中に「秘密基地」を作る…布や段ボールなど、身近な素材を使って子供と一緒に秘密基地を作ってみましょう。子供は「自分だけの特別な場所」ができるととても喜びます。わくわくするだけでなく、気持ちを落ち着かせる効果も期待できます。ご家庭にテントがあり、室内で組み立てることが可能であればより本格的な気分が楽しめますね。大人もテントの中に入ると、なんだかわくわくした気持ちになりますよ。

子供たちだけでなく私たち大人も、無理をして自分や家族を追い詰めてしまうことのないよう、上手に気持ちを切り替えて生活していきたいですね。