

南中教育相談

三島市立南中学校 令和2年5月臨時号

学校再開に向けて

新型コロナウイルス感染症対策による臨時休業が続いた5月でしたが、緊急事態宣言が解除となり、学校に登校する機会が少しずつ増えてきました。6月1日からは、いよいよ学校再開となり、通常の登下校の時間での活動ができるようになりますが、ご家庭でのお子さんの様子はいかがでしょうか。

今号では、「レジリエンス」について紹介したいと思います。学校再開時に向けて参考にしてみてください。

こんな時だから伝えたい 「レジリエンス」の話

今回の臨時休業のような「突然の出来事」が起こると、ムカついたり、不安になったり、いろんな気持ちになりますよね。なんとなく体調が優れない、イライラする…なんてこともあるかもしれません。こんな感じが続くといやになっちゃいますよね…。

「レジリエンス」とは、「心の回復力」のことです。これは誰でも持っている心の力です。いろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができます。それが「レジリエンス」です。こんな時だから、皆さんが持つレジリエンスを働かせる生活を送ることが大切です。そのポイントをご紹介します。

POINT 1

つながりを大事にしましょう

家族といろいろな話をしたり、友だちにはなかなか会うことができないので、LINEなどをうまく活用するのもいいですね（やり過ぎにはご注意くださいね～）。不安があれば家族や友だちに話してみましょう。



POINT 2

規則正しい生活をしましょう

レジリエンスは規則正しい生活と関係していることがわかっています。だから、早寝早起き、3食きちんと食べることはとても大切です。



POINT 3

ゲームやスマホを使う時間はコントロールしましょう

ゲームやSNSを見る時間は、気分転換にもなるし、楽しいと思います。ただ、学校が休みだと、ついつい長時間続けてしまいがちなのではないのでしょうか。ゲームやスマホは時間を決めて使いましょう。

POINT 4

リラックスできることをしましょう

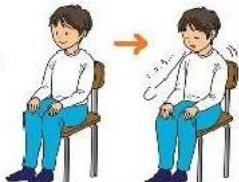
眠れない時や、気持ちが落ち着かない時にできるリラックス方法があります。

● リラックス呼吸法 ●

- 1 柔かな姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでいいです。
- 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1, 2, 3ハイ、少しとめて、吐きます。6, 7, 8, 9, じゅう～。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。

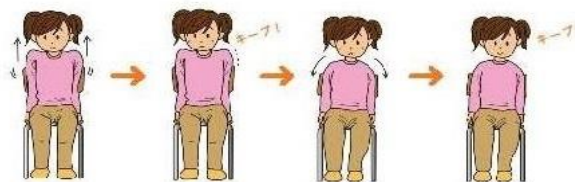
…… 1分程度行う ……

- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



● 肩のリラックス法（イスに座って行う方法） ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5秒を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下していきます。
- 4 肩を下したら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



OPEN



POINT
5

次に学校に行ったときにしたいことを考えてみましょう

「友だちとおもいきりおしゃべりしたい!」「全力で部活をやりたい!」

「難しかった春課題の質問をしに行きたい」…保健室も皆さんにお会いできる日が待ち遠しいです。

POINT
6

長い長いお休みだからこそできるチャレンジをしてみましょう

「お菓子作りをしてみる!」「この機会にたっぷり読書!」「春課題を終わらせる!」

「今年度使った教科書やノートの整理!」…普段忙しい皆さんだから、有意義な時間を過ごしてもらえたらと思います。



POINT
7

人を助けることはレジリエンスを育てます!

学校がある日、おうちの方がお弁当を作ってくれたり、制服や体育着を洗ってくれたり…
こんな時だからこそ、おうちの方のお手伝いをしてみませんか?

作成：静岡大学教育学部 小林朋子/静岡県立静岡東高等学校 内海美香

☆6月の教育相談について☆

悩みや相談事がある時は、本校の職員だけでなく、スクールカウンセラー（悩み相談）やスクールソーシャルワーカー（家庭相談）による相談をすることもできます。専門的な見地から適切なアドバイスを得られます。保護者とカウンセラー、お子さんとカウンセラー、お子さんと一緒に等、ご希望に合わせた形での相談が可能です。

相談を希望される方は、お気軽に南中学校担当までご連絡ください。

☆スクールカウンセラー☆

若尾美智子 SC

6月2日(火)、9日(火)、23日(火)

8:45~14:45

(1回の相談時間は、1時間程度)

☆スクールソーシャルワーカー☆

鈴木玲子 SSW

6月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)

9:00~16:00

SC、SSWへの相談は、事前の予約が必要になります。
学級担任または担当までご連絡ください。

三島市立南中学校 975-0980

スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー

担当：吉窪 ゆきの

新型コロナウイルスによる休校措置により、子どもたちは学校に行けない日々が続いていました。この間、子どもたちなりに自粛生活に適応し過ごしてきました。3か月が経過し、学校再開になった時に、子どもたちにとっては、また新しい環境への適応が求められている状況になります。学年末から学年初めという学校生活の中で最も重要な時期の休校で、先生とも友達とも十分人間関係が築かれていない中での学校生活をスタートしなければなりません。

加えて、今後も新型コロナウイルスの感染状況によっては再度休校措置が取られることも想定しておかなければなりません。そのため子どもたちは、短い期間に、度重なる環境の変化を経験し、その都度、適応しなければいけない状況におかれていることを前提として対応してください。

すぐに学校に通う生活に戻れる子どももいれば、そうでない子どももいます。教室で授業を受けることに戸惑いを感じる子どももいるでしょう。何度も繰り返される環境の変化に疲れてきている子もいるでしょう。また、今後も自分自身、大切な周囲の人の感染に不安を抱えている子どもやご家庭の存在も忘れてはなりません。感染を恐れて学校を休ませるご家庭もあるでしょうし、登校しても不安な子どもも多いかもかもしれません。

そのため、学習の遅れを取り戻すことだけでなく、急な変化を繰り返し体験している子どもたちの気持ちに寄り添い、学習面・生活面での支援を行ってください。

子どもは、家族や友だち関係、自分自身の性格、将来や学習への不安等、様々な要因で悩みを抱えます。特に、今年度は、新型コロナウイルス感染症対策による臨時休校が昨年度末から続き、不安やストレスを抱えている姿を目にすることも多いと思います。そんな子どもの姿を見て、周りの大人も心配したり、悩んだりします。

悩みや相談事がある時は、本校の職員だけでなく、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーによる相談をすることもできます。専門的な見地から、適切なアドバイスを得られます。保護者とカウンセラー、お子さんとカウンセラー、お子さんと一緒に等、ご希望に合わせた形での相談が可能です。相談を希望される方は、お気軽に南中学校相談口までご連絡ください。

☆スクールカウンセラー紹介☆

若尾美智子 SC

今年度から若尾先生によるカウンセリングをお願いしました。

豊富な知識と長い経験をおもちのカウンセラーです。とても優しく、お子さん本人の悩みや保護者の相談に乗ってくださいます。お気軽にカウンセリングに来てください。

本校勤務は、毎週火曜日 or 木曜日の予定
(1回の相談時間は、1時間程度)

☆スクールソーシャルワーカー紹介☆

鈴木玲子 SSW

昨年度に引き続き、鈴木 SSW にお願ひしました。

スクールソーシャルワーカー (SSW) は、基本的に学校を拠点として、教師をはじめ、関係機関と一緒に子どもを取り巻く環境へのアプローチを行います。例えば、子どもを支援するために学校と話し合いをし、子どもや家庭を支える体制を考えていきます。その際、必要に応じて学校以外の関係機関と連携し、福祉、保健、医療などのいろいろな制度やサービスを活用することもあります。また、時には、学校生活を送るにあたり、様々な悩みを抱えた子どもたちや保護者の方々に直接お会いすることもあります。このように困っている子どもと教師、学校と家庭、関係機関につなぐことで、少しでもよりよい支援となるよう働きかけていきます。また、いつも、子どもやご家族に寄り添うことを心掛けています。

カウンセラーと同じような相談も受けてくだ

SC、SSWへの相談は、事前の予約が必要になります。

学級担任または担当までご連絡ください。

三島市立南中学校 975-0980
スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー