



心のとびら 3 学期号

スクールカウンセラーだより 2024

おうちの方といっしょに ごらんください

小山田小学校

スクールカウンセラー兼子悦子

(公認心理師・社会福祉士)

2024 年がスタートしました。能登半島地震や世界情勢など大変気になるところです。みなさんのお気持ちや生活が平安に向かっていきますようにと願いながら、自分のできることをていねいに、そして心おだやかにがんばっていきたいと思っています。

年の初めに「こうしたいな、こうなりたいな」と考えることや希望を持つことは、「大切な時間」を有意義なものにしていくと考えます。今年は辰年、天を駆ける龍のように物事が目に見えて大きく動く…ダイナミックな成長の年です。みなさんといっしょに、成長できる 1 年にしていきたいです。今年もよろしくお願いします。



メンタルケアの豆知識

【レジリエンス】…はね返す力

レジリエンスとは自分の力では どうすることもできない きびしい状況で

つらさ や ストレス を

“はね返す” 力

どのように

- ① 今、自分には何ができるか、
何をしたらいいか とあれこれ考えて工夫する。
- ② 落ち込んだ気持ちは わきに置いて、
今できることを 黙々(もくもく)と取り組んでみる。
- ③ 小さなことでも 自分のできることをやってみる。
他の人のことは、気にしない。

レジリエンスの高い人とは …

自分から 動くことができる人 !!

行動力とは、他の人の助けやアイデアを借りること（自分を助けるための行動）も含まれます。いろいろなことが起きる日々、「はね返す力」を育てていきたいものですね。レジリエンスとは、困難な環境にあっても成長していこうとすることかもしれません♪

今だからこそ
レジリエンス!

やっ
て
み
よう!

◆ ことば

体が動くと
心も動く

海原純子
(精神科医)

身体と心はお互
いが影響し合っ
ています。身体をち
ょっと動かすと、
気持ちは前向きに
なっていきます
よ。さあ、なにか
ら始めますか?

◆ お知らせ ◆

保護者の皆さまもお気軽にご予約ください。

- ・ 訪問日：おもに 金曜日
- ・ 時 間：3・4・5 校時枠
放課後枠 (14:30~15:15)
- ・ 予約方法：担任の先生や学校担当の教頭先生
までお申し込みください。



訪 問 予 定	1 月	26
	2 月	9・16
	3 月	8・15

☞ 裏面もあります

● 子どもはおとなの力を借りて 回復していきます



そして 自ら回復していく力 を持っています

子どもさんの元気ない表情は、心配になりますね。一時的であれば、こうした様子を示すことは自然で大切なことです。感受性の豊かなお子さんは、なおさらのことと思います。「当事者でなかったとしても、不安や緊張、無力感などで心が落ち着かないのは生き物として誰にも起こりうる自然なこと。決して心が弱いから起きる現象ではありません」とトラウマケア専門家で児童精神科医の小澤いぶきさんも読売オンラインで語られています。1/15(月) 12:46災害や事故の当事者じゃないのに感じる「不安や緊張」、「あなたの心が弱い」から？...3つの対処法(読売新聞オンライン)

・Yahoo!ニュース

不安を表すことは、自分を守ってくれるおとなとの信頼関係や生活の安定を確認する作業であり、信頼できる身近なおとなが受けとめてくれることで、安心が生まれ心の状態は回復へと向かいます。不安になって甘えたい気持ちが出ることもあると思いますので、そのままを受け止めてあげてください。身近な大人からのエネルギー充電は、何よりのパワーとなります。



- ・時には、寄り添う時間をいつもより少し意識し、親や周りのおとなと一緒にいる時間やスキンシップをふやしてください。可能なら、家族で一緒に遊ぶ時間を持ってみましょう。
- ・子どもの隣に座って、その子とふたりだけの静かな時間を過ごすことでも、助けになるかもしれません。(きょうだいがいる場合、それぞれに接してあげられると一人一人の安心につながります)
- ・不安を笑ったりせず耳を傾け、安心感を与えながら簡単な言葉で穏やかに答えてあげてください。また、話は途中で止めず子どもが置かれている状況を受け止めましょう。もし子どもの質問の答えがみつからない場合には「わからないけれど、様子を見てみましょう」でいいのです。

<https://www.unicef.or.jp/kokoro/>

【子どもに「自ら回復する力がある」ことを知らせるために大人は…】

1. 安心感を与えましょう …子どもは大人から守られていることを確認したがついてきます。
2. 日常生活をふつうに送れることを大切にしましょう …安心が得られます。
3. 子どもに自ら回復する力があることを伝えましょう
4. 情報の入手は、正しい情報を適切な量で取り入れましょう

声 「不安のあまり情報番組を見続けてしまいます」「ついつい検索してしまいます」



心配のあまり、ついつい私も…。
答えが出にくいものは、調べれば調べるほど
不安が大きくなると言われています。大人の表情や仕草も、
子どもの安心につながりますので、心がけたいです。

心に抱く不安や恐怖を言葉にできること、そして、それを誰かがちゃんと聴くことは、心の回復にとても重要です。保護者の皆様や学校の先生方といっしょに、スクールカウンセラーとして子どもさんの気持ちに寄り添っていきけるよう 努めてまいります。 感じ方は、人それぞれです。気になることがありましたら 遠慮なくお話にいらしてください。

