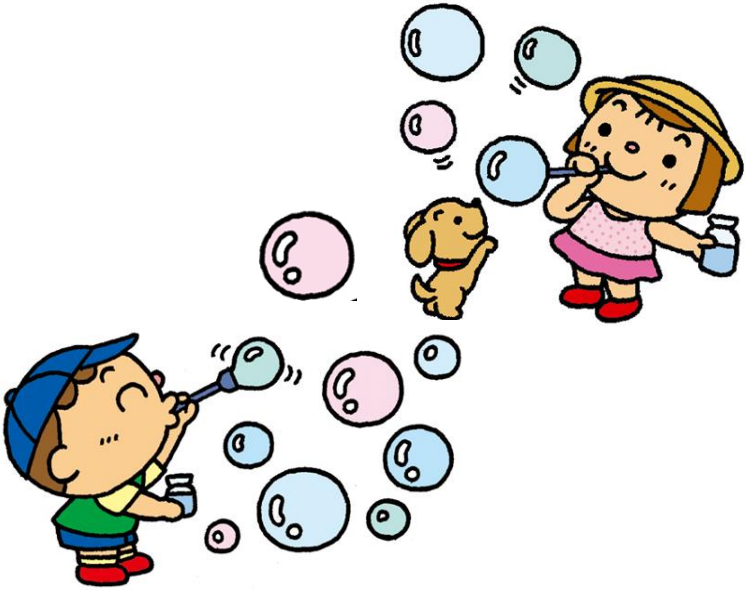
学校を休んでいる君に伝えたい13のこと



館林市教育委員会

R 7

子ども相談室

わたしは、子ども相談室の相談員です。

わたしは、子ども相談室というところで、学校に行こうと思っても行けない子どもたちの話を聴いています。

話を聴きながら思うのは、何かのきっかけで、もしくは、そのきっかけがよく分からず、学校へ足が向かなくなる子が多い、ということです。

学校へ行き、勉強や運動、友だちと仲良く遊ぶことなどにそそぐエネルギーが足りなくなったのかもしれません。

今、学校を休んで、おうちにいるあなたに、わたしから伝えたいことがあります。

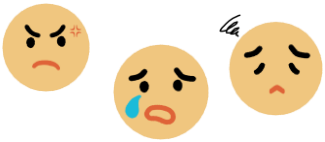
難しい言葉は使っていないので、ぜひ、あなたに読んでほしいです。気になるところだけでも読んでみてください。そして、少しでもあなたの心が軽くなれば、うれしいです。

伝えたいこと　1
自分は自分です

学校には行った方がいいと思う人が多いと思いますが、必ず行かなくちゃいけない、と思わなくてもいいです。

あなたが今までがんばろうとしてきたことを、おうちの人は知っています。ですから、あなたは自分にプレッッシャーをかける必要はありません。

伝えたいこと　2
おうちの人にＳＯＳを出しましょう



学校を休むと、おうちの人は「どうして学校に行かないの？」と聞きます。そんな時、勇気を出して、自分の気持ちを言いましょう。「友だちとケンカした」、「先生が苦手」、「なんとなく学校がダメ」とか、あなたが思っていることを言葉で伝えてみましょう。

そうすれば、おうちの人も一緒に考えてくれます。

伝えたいこと　3
自分のいいところを3つ探しましょう

自分に自信がなくなる感じになる人が、いるかもしれません。でも、あなたのよさは、あなた自身が分かっているよさと、周りの人が分かっているよさがあります。おうちの人にも、あなたのよさを聞いてみましょう。

伝えたいこと　4
おうちの人に「ありがとう」を言いましょう

おうちの人は、あなたが生まれてきたことをすごく喜びました。そして、毎日食事を用意したり、服を洗濯したりと、あなたの成長を楽しみにしています。でも、毎日の食事や洗濯って、実はすごく大変なことなんです。あなたのために、がんばっているおうちの人に、たまには「ありがとう」と言って、感謝の気持ちを伝えましょう。

伝えたいこと　5
お腹が痛かったら、病院に行きましょう

歯が痛かったら、歯医者さんに行きます。それと同じで、お腹が痛くなったら、おうちの人に、病院に連れて行ってもらいましょう。お医者さんは、あなたの話をよく聞いて、「どうしたらお腹の痛いのがなおるか」を一緒に考えてくれます。

伝えたいこと　6
好きな本を読んだり、音楽を聴いたりしましょう

おうちでは、何をしていますか？毎日長い時間ゲームをしていると、頭がとても疲れたり、眼に負担をかけたりします。ゲームを離れ、好きな本を読んだり、好きな音楽を聴いたりとかして心も体もリラックスしましょう。

伝えたいこと　7
良い睡眠をとりましょう

おうちにいる時間が長いと生活のリズムが乱れることがあるかもしれません。睡眠で十分に休まっていますか？野球の大谷選手や将棋の藤井棋士は、睡眠時間をしっかりとっているそうです。心と体の健康のために、睡眠の量と質を大事にしましょう。

伝えたいこと　8
運動を心がけましょう

一日中、おうちの中で過ごすことが続くと運動不足になりがちです。おうちの中や外でできる運動を心がけましょう。体を動かして汗をかくと気分もいいです。そして、お風呂に入り、さっぱりしましょう。

伝えたいこと　9
一日、1回は外の空気を吸いましょう

自分の部屋で過ごすことが多くなりませんか？

たまには、外の空気を吸ってみましょう。太陽の光にあたったり、星を眺めたりすることは、心にも体にもリフレッシュになると思います。

伝えたいこと　10
自分のできる勉強をしましょう

勉強は今できることから始めませんか？教科書を読んだり、まとめたりすることもいいと思います。そして、分からないところは誰かに聞きましょう。自分のできることを一つずつやっていきましょう。

伝えたいこと　11

学校の先生がおうちに来たら、顔だけ出してみましょう

学校の先生が家庭訪問に来る時もあると思います。先生に会いたくないと思うかもしれませんが、先生がおうちに来たら、話さなくてもいいですから、顔だけでも見せてあげるのはどうでしょうか？先生から、いいことを聞けるかもしれません。

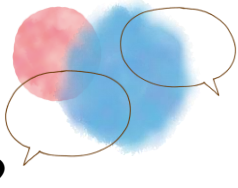
伝えたいこと　12

朝の学活や授業にリモートで参加してみましょう

最近、タブレットで朝の学活や授業を見せている学校が多いと思います。双方向でなくてもいいですから、参加してみてはどうでしょうか？学校ではどんなことをしているのか分かると思います。

伝えたいこと　13

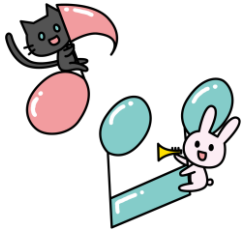
学校にいる話せそうな先生に話を聴いてもらいましょう



学校には、担任の先生のほか、保健室の先生や相談室の先生がいます。あなたが話すことができそうな先生でいいですから、少し話をしてみませんか？どの先生もあなたの話をじっくりと聴いてくれると思います。あなたの関心のあることとか、なんでもいいですから話をしてみましょう。

～ここまで読(よ)んでくれて

ありがとうございました～



子ども相談室

電話相談：０２７６－７３－４１５２

メール相談：kyoiku@city.tatebayashi.gunma.jp