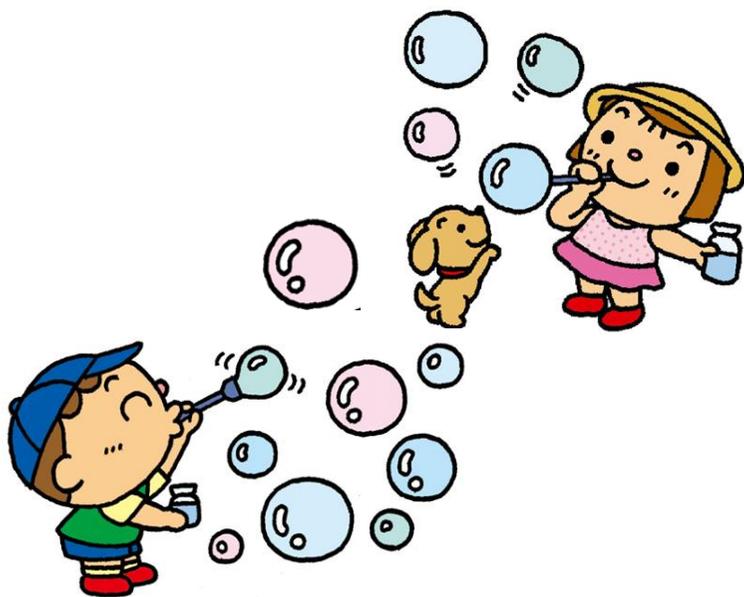


学校を休ったんでいる
君に伝えたい
13のこと



館林市教育委員会

そうだんしつ
子ども相談室

わたしは、子ども相談室のおじさん
で、N男といいます。

おじさんは、子ども相談室という
ところで、学校に行きたいけれど行けな
い子どもたちの話を聞いています。

話を聞きながら思うのは、「がんば
り屋さんが多いなあ」ということです。

学校を休む前は、どの子も、学校で
勉強や運動にがんばっていました。また、
友だちとよく遊んでいました。

でも、何かのきっかけでがんばるエネルギーがなくなった子
が多いようです。

今、学校を休んで、おうちにいる子に、大人を^{だいひょう}代表して、お
じさんから^{つた}伝えたいことがあります。

^{むずか}難しい言葉は使っていないので、ぜひ、君やあなたに読ん
で欲しいです。

少しでも、心が^{かる}軽くなれば、おじさんはとてもうれしいで
す。



伝えたいこと 1 自分のことを責めないで



学校を休んでいると、「自分はダメな子」と思う子が多いけれど、悪いことをしているわけではないので、そう思わないでください。

今まで君は、いろいろがんばってきたんだ。お母さんも、お父さんも、今までの君のがんばりを知っているよ。だから、君のことをダメな子なんて、少しも思っていないよ。

伝えたいこと 2 お母さん、お父さんにSOSを出して

エスオーエス



学校を休んでいると、お母さんやお父さんは、「どうして学校に行かないの？」と聞きます。そんな時、^{ゆうき}勇気を出して、自分の^{きもち}気持ちを言おう。「友だちとケンカした」「先生が^{にがて}苦手」とか、その他、「なんとなく、学校がダメ」もOKだよ。君が思っていることは、大人はよく分からないんだ。小さな声でいいから、口に出して、自分の気持ちを伝えてください。

伝えたいこと 3 自分のいいところを3つ探そう

さが



学校を休んでいる君は、「勉強もできないし、いいところなんて何もない」と思っているかもしれないね。でも、君は今までいろいろがんばってきたんだよね。「毎日、宿題をする」「妹と^{なかよ}仲良く遊ぶ」「友だちのイヤなことはしない」など、君が^{ふつう}普通にがんばってきたことが、君のいいところなんだ。よく分からない子は、お母さん、お父さんに、「わたしのいいところって、何？」と聞いてみよう。

伝えたいこと 4

お母さん、お父さんに「ありがとう」を言おう



お母さんも、お父さんも、君が生まれて来たことをすごく喜^{よろこ}んでいました。だから、毎日食事を^{ようい}用意したり、^{ふく}服を^{せんたく}洗濯したりと、君の成長を楽しみに、めんどうを見てきました。でも、毎日の食事や洗濯って、本当はすごく大変なことなんだ。人間は一人では生きていけません。君のためにがんばっているお母さん、お父さんに、時には「ありがとう」と言って、^{かんしゃ}感謝の気持ちを伝えよう。

伝えたいこと 5

お^{なか}腹が^{いた}痛かったら、^{びょういん}病院に行こう



君は、^は歯が痛かったら、^{はいしや}歯医者さんに行くよね。それと同じで、学校に行こうとする時、お腹が痛くなったら、お母さん、お父さんに、病院に連れて行ってもらおう。体が^{ほんちようし}本調子でない時、病院に行くのはあたりまえです。どこのお医者さんも、^{やさ}優しいです。君の話しをよく聞き、「どうしたらお腹の痛いのがなおるか」を^{いっしょ}一緒に考えてくれるよ。

伝えたいこと 6

好きな本を読んだり、音楽を^き聴いたりしよう



学校を休んでいる時って、何をしていますか？毎日、ゲームをしていると^{こうふんじようたい}興奮状態になり、頭が^{つか}とても疲れます。ゲームを^{はな}離れ、好きな本を読んだり、好きな音楽を聴いて、心も体もリラックスしてください。本を読んで、^{きようりゆう}恐竜の時代に行ってみるのもいいね。

伝えたいこと 7 朝、普通に起きよう



学校を休んでいると、夜、どうしても寝るのが遅くなるよね。そうすると、朝起きるのがおっくうになります。でも、人間の体は、昼間活動するようになっています。午後まで寝るのは、NGです。学校に行っていた頃と同じように、朝は眠いけれど、がんばって布団から出しましょう。

伝えたいこと 8 お風呂には、毎日、入ろう



学校を休んでいると、一日中、パジャマでいる日があるよね。汗も出ないし、おっくうだしと言って、お風呂に入らない日が多いと思います。お風呂って、体のよごれを流すだけでなく、心を「ふわーっと」してくれる効果があります。お風呂に入って、心も体もリフレッシュしてください。

伝えたいこと 9 一日、1回は外の空気を吸おう



学校を休んでいると、自分の部屋で過ごすことが多いよね。部屋にずっといると、いろいろ考えすぎちゃうよね。そんな時、外の空気をすうことはとても大切です。太陽の光にあたったり、星を眺めたりすることは、体にも心にもとてもいいです。大きな木を見て、風を感じるのもいいですね。

伝えたいこと 10 毎日、漢字を書いたり、計算練習をしたいしよう



学校を休んでいると、勉強がとても心配だよね。他の子より、

「2か月も遅れちゃった」と、気になるよね。でも、あせってはダメ。今、できることをしよう。例えば、新しい漢字の書き取りとか、計算練習をしたりとか、自分のできることをしよう。大切なことは、毎日、机つくえに向かうことです。今は、不安だけれど、自分のできることを一歩ずつやろう。

伝えたいこと 11

学校の先生が家に来たら、顔だけでも出して

学校を休んでいると、先生が家庭訪問かていほうもんに来てくれます。学校に行っていないので、先生に会うのはイヤという気持ちは分かります。

でも、先生は、君の顔をみたいだけなんだ。先生も君に会うのに、ドキドキしているんだよ。先生が家に来たら、話さなくてもいいから、顔だけでも見せてあげて。君の顔をみると、先生はホッとすよ。



伝えたいこと 12

朝の学活がっかつや授業じゅぎょう、リモートでいさんかから参加して

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よね。顔だしNGなら、名前だけでいいから、参加してみてください。先生や友だちの顔が画面がめんにうつるよ。今、学校ではどんなことをしているのかが、分かると思うんだ。リモートでいいからぜひ参加して。



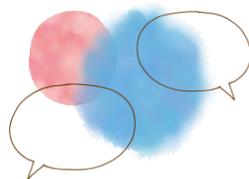
伝えたいこと 13

学校にいる相談室そうだんしつの先生に話しを聞いてもらおう

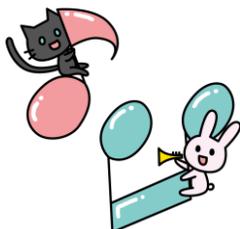
学校には、担任の先生のほか、保健室ほけんしつの先生や相談室の先生がいます。君が、話すことができそうな先生でいいから、少し、話しをしてみよう。

どの先生も君の話しをじっくりと聞いてくれるよ。

飼かっている犬のことや好きなアニメのこと、なんでもいいから話してみてください。人と話しをするって、とても大事だいじです。







子ども相談室

電話相談：0276-73-4152

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

(※新アドレスになります)

(旧) seishonen@city.tatebayashi.gunma.jp

(令和4年度は旧アドレスも利用できます)

