

スクールカウンセラーだより

保護者の皆さまへ

臨床心理士の荻原です。美園小学校でのスクールカウンセラーも7年目に入りました。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、ゴールデンウィークも終わり、いよいよ本格的に新年度の活動が始まりました。子どもたちも新しいクラスに慣れてきている頃だとは思いますが、昔から「五月病」という言葉があるように、大人も子どももこの時期に調子を崩してしまうことがあります。

理由として考えられることは…

- ①新しい生活に慣れようとして一生懸命がんばった結果、無理が生じて心身の疲労がひどくなってしまう。
- ②4月から続いた緊張状態が連休によってゆるんでしまい、新しい環境に適応する自信がなくなってしまう。
- ③新しい生活に期待していたことが実現せず、失望してしまう。

対応としては次のようなことが考えられます。＊かっこの中は子どもたちへの対応

- ①ストレスをため込まないようにする（その子に合ったストレス解消法を見つけて気分転換）
- ②今の気持ちを誰かに話す（グチを聴いてあげましょう）
- ③がんばった自分をほめてあげる（「これまでがんばったね」と言ってあげましょう）
- ④目の前のことを1つずつかたづけていく（小さなことからやらせてほめてあげましょう）
- ⑤あせらない、考えすぎない、悲観しない（親が焦らないことが大事！）

五月病は環境の変化による一時的なもので、ほとんどの場合1～2か月で自然にその状態から抜け出すことができますが、ご心配な場合は遠慮なく学校やスクールカウンセラーにもご相談下さい。

相談の申し込み

お子さんの連絡帳、または学校へのお電話で、担任の先生または教頭先生等に「スクールカウンセラーへの相談希望」とお伝えください。学校から相談日時のご提案・ご相談の連絡をさせていただきます。相談内容に関しては、基本的に「秘密厳守」です。

スクールカウンセラーの勤務予定

5月	8日（水）	10：30～
5月	29日（水）	10：30～
6月	12日（水）	10：30～
6月	26日（水）	10：30～

