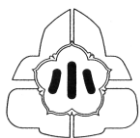


令和7年度

石北小だより



R8.1.8

教育相談だより

～ぽかぽか⑦～



今年度も残り約3ヶ月となりました。最近のお子さんの様子はいかがでしょう。朝はすっきり起きていますか? 「いってきます。」「ただいま。」を言うお子さんの顔は笑顔ですか? 年度末に向けてのこの時期は、日々の疲れに加え、各行事の準備が多忙になったり、進級に向けての不安が出てきたりと、疲れが溜まりやすく、精神的にも不安定になる時期です。そこで、関わりのヒントとして下記の記事を紹介します。

子どもたちによくみられる 心の不調

大人が想像する以上に、子どもにとってつらい体験は存在します。例えば、学校不適応や家庭不和などによるストレスによって、学校のことを考えると気持ちが憂うつになる、動悸がする、感情が不安定になりやすい、自然と涙が出てしまう、急に理由もなく不安に襲われるなどの症状が起こります。身体症状としても、心配で眠れなくなる、学校に行こうとすると頭痛や腹痛がする、食欲がなくなる、理由もなく疲れやすいという症状が出やすいようです。また、家や家族のことが心配で(学校に行っている間に何かあったらと思い)行きたくない場合もあります。

関わり方～環境を整える～

まずは、ストレスの原因を把握することが最初の一步です。子ども自身も何が原因か認識できていないこともあります。むしろそのほうが多いかもしれません。ストレス因子は子ども自身ではどうしてもできない場合が多いと思います。学校や家庭と相談しながら環境を整えていくことが大切です。また、自分の得意や不得意を明らかにして、自身の特性を本人や周囲が理解することで、過ごしやすくなる場合もあります。近道はありません。時間をかけ、ゆっくり子どもたちのペースに寄り添いながら進めていくことが大切です。

いつでも、気になることがありましたら学校へご相談ください。一緒に考えていければと思います。

参考文献: 日本学校保健研修社 健

お知らせ



1月30日(金)にスクールカウンセラー、伊澤先生がいらっしゃいます。お子さんの様子で、気になることや話してみたいことはありませんか。相談を希望される方は、担任または教育相談係にご連絡ください。時間を調整してご連絡いたします。

また、スクールカウンセラーの他に、下野市学校教育サポートセンターのスタッフが専門的な知識と豊富な経験で、悩みや困っていることの相談を行っています。

下野市学校教育サポートセンター ☎0285-52-1140

教育相談係

担当 渡邊(光)・高田

き り と り

スクールカウンセラー相談 希望書

1月21日(水)締め切り

1月30日(金)の相談を希望します。

(※必ず第3希望まで数字をご記入いただきますようご協力お願いします。)

9:30~	10:30~	11:30~	14:00~	15:00~	16:00~

年 組 児童氏名

保護者氏名

※上記以外の時間も調整可能です。

相談される方: 本人 ・ 保護者