

こころ通信

～幸海小学校の保護者の皆様へ～

こんにちは、スクールカウンセラーの石原です。夏休みはいかがだったでしょうか？オリンピック・パラリンピックが開催され国としての大きな出来事がありました。一方で、自分たちの生活に目を向けると、コロナの影響は未だに強く緊急事態宣言が再度出されている状況で、警戒は続けていく必要があります。色々な不安もありますが、まずはお子さんたちの健全な成長がこれからも続くように心がけていきましょう。

習慣に新しいことに取り組む時の心の動き

上でも話しましたが9月からの学校が緊急事態宣言の最中にスタートをすることになってしまいました。今までもコロナ対策に取り組んできましたが、分かってきたことも増えてきた中で今ある形に追加して新しい形（対策）を取り入れることも必要になります。

ただ、「今までの生活」に付け加えて新しい事をしようとする、取り入れる内容がこういったものでも抵抗感が生まれます。「習慣の変化」はそれだけストレスなのです。「これってこうした方がいいのにな」と思っていることでも変化しにくい理由には、心にかかるストレスを避けたいという側面もあったりします。しかし、良い形を作るためには変化していくことも必要です。上手く変化を作るためには、変化を想定すること（イメージを持つこと）と、一度習慣から離れて立ち止まってみることが大切です。また、そうしたイメージの期待や不安を共有できるとより良いと思います。

＜面接相談のご利用方法＞

◎予約方法 お電話で幸海小学校の担任の先生又は教頭先生を通じて、相談日時をご予約ください。

幸海小学校 代表電話：0565-58-0127

◎日時 原則 木曜日 9:00～15:00 1回50分程度(予約制)

◎場所 幸海小学校 相談室

スクールカウンセラー 9月・10月予定表

9月				
月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9 S C	10
13	14	15	16 S C	17
20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24
27	28	29	30 S C	

10月				
月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7 S C	8
11	12	13	14 S C	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28 S C	29