

こころの教室だより

平成28年10月号

心の教室相談員 江部 弥生

朝の風が少しひんやりと秋らしくなってきましたね。半袖姿だった子どもたちの中に、長袖の服の子どもたちも見られるようになりました。

今回は気温や気圧の変化が体や心に与える影響についてお話します。

子どもたちの心は

純真無垢な透明な心

壊れてしまいそうなもろい心

どんな形にも変化する自由無限な心

まるで『ガラス』のようだと言われるほど、私たち大人より、子どもたちの心は変化に富んでいて、可能性を秘めていると思います。

『ガラス』は気温や湿度などによって、大きく出来栄が変わるように、私たちの体も気候の変化に適応させようと汗をかいて体温を調整したり、体内の圧力をコントロールするなど、いつも以上に体を働かすため、疲れてしまい心にも影響するそうです。

エレベーターで耳がキーンとしたり、雨が降りそうな時に頭痛がしたり・・・。

子どもたちの柔らかい心はこれらの変化に瞬時に対応できない時もあります。

今までより、起きるのが遅くなったり、言葉が乱暴になったり、出来ていたことをしなくなったり、すぐにあきらめたり、やってほしいと甘えてくることもあるかもしれません。

そういう時は、もしかして気候のせいかしら？と思って心広く受け止めて、様子を見てください。普段との違いに気付くことができれば対処方法がわかりやすくなるはずです。

※ 保護者のご相談も受付けております。気になることがありましたら、学校へ連絡、予約していただきますとスムーズに相談が行えます。よろしくお願いします。

10月のこころの教室開放日(3階相談室にて)

4(火)

7(金)

11(火)

14(金) ※下記参照

17(月)

18(火)

24(金)

25(火)

26(水)

※14(金)のみ12時～16時です

10時～14時

20分・15分ほうかは

子どもたちの相談を優先します

※基本相談室にいますが、

各教室にいるときもあります