



愛知県スクールカウンセラーだより

あいちけんすくーるかうんせらー さかた きょうこ
愛知県スクールカウンセラー 坂田 鏡子



じどう
児童のみなさんへ

なが あいだ がっこう やす とも せんせい あ かな
長い間、学校が休みになってびっくりしていますか。友だちや先生に会えなくて、悲しく
なったり不安になったりしていますか。いろんな気持ちが出ておどろいているかもしれません
が、今は特別なときなので、悲しい、イライラする、つらい、などという気持ちになるのは、
あ まえ
当たり前のことなのです。

でも、あんしん 安心してください。みなさんの ころなか 心の中には、どんなときにも元にもどろうとする
「心の回復力」があるのです。今回は、みなさんが「心の回復力」をじょうずにつか
ためのポイントをお伝えします。

① つながりをだいにしよう

かぞく はな とも でんわ はな ふあん かん かん はな
家族と話す、友だちと電話で話す。不安を感じたら感じたままをおとなに話しましょう。

② きそく正しい生活をしよう

ころなか かいふくりよく だけ せいかつ ひつよう あさ がっこう かよ
「心の回復力」には、きそく正しい生活が必要です。朝は、学校へ通っているとき
おな じかん お よる じかん しょくじ しょく たべ
と同じ時間に起きて、夜も、いつもの時間にねましょう。食事も3食、食べましょう。

③ ゲームを使う時間をきめて、守ろう

げーむ つか じかん まも
ゲームは、つい長い時間になりがちです。家の人と相談してゲームで遊ぶ時間を決めて、
おお かみ か まも
大きく紙に書いてはって、守りましょう。

④ リラックスのための10秒呼吸法をしよう

りらくす びょうこきゅうほう
はな おお いき す と
鼻から大きく息を1、2、3、と吸って、4で止めて、
くち
口からゆっくり5、6、7、8、9、10ではき出しましょう。



はな す
鼻から吸って、
くち いき
口をまるめて息を
なが
長くはくんだよ

⑤ 今できることを探して、やってみよう

いま さが
「パプリカ」がおどれる人は、おどってみよう。えほん ものがたり よ かぞく
絵本や物語を読んでみよう。家族の
へや かたづ
ためにできることをしよう。部屋の片付けをしよう。できることがたくさんありますよ。

⑥ 学校に行ったときに何をしたいか考えよう

がっこう さいかい かんが のーと か
学校が再開したらしたいことを、たくさん考えてノートに書いてみよう。

がっこう はじ おし そうだんしつ はな
学校が始まったら、どんなことができたか教えてください。相談室でたくさん話しまし
ころなか かいふくりよく つか せいかつ つぎ あ ひ たの
う。「心の回復力」を使って生活しましょう。次に会える日を楽しみにまっています。

さんこう しずおかだいがくきょういくがくぶこばやしあきこけんきゅうしつ れじりんせいさくいいんかい
参考：静岡大学教育学部小林明子研究室 レジリン製作委員会

※裏面に保護者の皆様へのお便りがありますので、ご覧ください。