



# そだんしつ 相談室だより

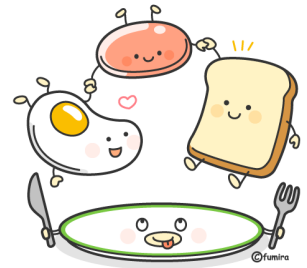
れいわ ねん がつ  
令和5年6月

ふなばしりつぎょうだひがししょうがっこう  
船橋市立行田東小学校 スクールカウンセラー

## ☆みなさんへ☆

運動会が終わって、少しつかれたな、体や心が落ち着かないなと感じることもあるかもしれません。練習などで「がんばろう」という気持ちを保っていたので、つかれたと感じることは、よくあることとされています。

そういう時こそ、「早ね、早起き」をし「朝ごはん」をしっかり食べるといった生活リズムを整え、いつもより少しゆっくり過ごせるように心がけましょう。



それでも落ち着かないと感じる人は、おとなひとに話してみましよう。



## お家の方への相談室だより

子どもたちへのお便りにも書きましたが、運動会が終わり、これまでの緊張が途切れて、身体的にも精神的にも疲れが出ることもあるかと思えます。集中して頑張る時と、休憩する時と、メリハリをつけることで、徐々に生活リズムが落ち着いていくように、お家でもご協力をお願いします。

さて、今回は、疲れた時に起きてしまいがちなグズグズ行動、モタモタ行動への声のかけ方について、お知らせしたいと思います。





こんなことは、ありませんか？

## 朝の身支度が遅い！

学校へ行くための身支度が次々とテンポよくこなせず、グズグズ、モタモタしている。忙しい朝に、グズグズ、モタモタされてしまうと、ついイライラして「早くしなさい！」と言ってしまいます。さらに「今、やろうと思ったのに」と口答えされて、悪循環になってしまうことも…。

子どもの頭の中では、「早くしなさい！」「次は、どうするの？」と“叱られた体験”だけが残ってしまい、“何をどう早くしたらいいの？”と疑問が残っている場合もあります。そこで効果的なものが、絵で示したスケジュール表です。

〈スケジュール表の例〉

			
①7:00 起きる	②7:15 朝ごはん	③7:40 歯磨き・トイレ	④7:50 家を出る

このように、目で見えてわかる表にすることで、低学年の子どもでも次の行動が想像しやすくなる工夫をすることは、効果的と言われています。高学年になれば、言葉だけの表でもわかるようになってきます。番号をふっておけば、「次は、②番だね!」と自分から表をみるように促すこともできます。

**簡単そうなことができない!**

お家で宿題を見ていて、「こんな簡単なことなのに、どうしてできないの?」と感じられたことはありませんか? 「何で、こんなこともわからないの?」「何でできないの?」と、つつい口に出して言うてしまうこともあるかもしれません。

こんな時は、少し昔(5年くらい前)を思い返してください。6年生は、自分の考えを言葉にするなんてできませんでしたよね? 1年生は、歩き始めたことに感動されていた頃でしょうか?

これだけ、できることが増えるスピードが大人よりも速いので、たくさんのことを期待してしまいますが、どんなに小さなことでも「できたこと」に目を向けて、「すごいねー!」と一緒に喜んであげた方が、さらなる成長につながるそうです。



**相談室のご案内**

相談室では、保護者の皆様の相談も受け付けております。お子様のことで、心配なこと、気になること等ありましたら、いつでもご相談ください。

**【6月・7月開室予定】**

<b>6月</b>	6/5 (月) 須	6/7 (水) 須	6/14 (水) 須	6/20 (火) 藤	6/21 (水) 須	6/28 (水) 須
<b>7月</b>	7/5 (水) 須	7/12 (水) 須	7/13 (木) 須	7/18 (火) 藤	7/19 (水) 須	—

時間：①11:00—、②14:00—、③15:30—

**相談申込方法：**

事前に予約をお願いします。相談室開室日に、カウンセラー宛にご連絡ください。

それ以外の日は、担任、又は、教頭宛にご連絡ください。(電話：047-439-2119)