

○よろしくお願ひします

新年度を迎えました。皆さん、入学進級おめでとうございます。スクールカウンセラーとして隔週木曜日に采女小学校に勤務します公認心理師の田村幸子です。采女小に勤務しない木曜日には境北中学校に勤務しています。引き続き兄弟関係もお話を聞けたらうれしいなと思っています。お子様の生活に関すること、子育て全般、内容はどんなことでも相談を受けます。一つ一つの悩みに、真剣に取り組み、一緒に考えていきたいと思っています。よろしくお願ひいたします。

○積極的にいきましょう

コロナ生活で行事など皆さんの生活も制限されてずいぶん長くなりました。一方で、オンラインでの学習やコミュニケーションの方法が進む、家族の絆が深まる等の良さもありました。イベントの中止でほっとした子もいたかもしれません。まだまだ感染状況がどうなっていくのかイベント制限はどれだけ緩和されるのか、私たちがどんな風に過ごしていけることになるか分かりませんが、これからはコロナ前の状態に戻ることを目指すのではなく両方の良さを取り入れていき足りないところを工夫していくことになるでしょう。

マスクやディスタンスは感染を防ぎますが、口元を見て日本語の発音を習得しスキミングでそれぞれの人との距離感を作っていく子供の発達にはマイナス影響です。画面越しではカメラ位置のせいで目を合わせて話せてないそうです。食事中の会話や言語以外の表情いっぱいのはきはきは心の栄養です。直接が難しいからからこそ大人からどンドン声をかけてみる、大げさなジェスチャーで伝えることが有益です。大人同士だってせっかくの新年度ですから、マスク越しですから、いつもより少し意識して積極的にコミュニケーションしてみたらどうでしょうか。

限られた時間なら我慢できたかもしれないあれこれも長期間の負荷となりストレスが溜まっています。連日続く痛ましいニュースにも胸を締め付けられます。ストレスと向き合うために新しいことにも挑戦して試してみましょう。自分からやってみることで他の人からも声をかけやすい人に感じられます。新しいことに挑戦して成功した満足感はとても心の栄養になります。楽しみを少しずつ生活に増やしていきましょう。

相談室でも「はじめて相談に行ってみた」人、大歓迎です。

お子様の心の健康を維持するために保護者の方ご自身のメンタルヘルスも大事です。ストレスでつぶれてしまわないように相談先を持ってください。

抱え込まず話してみましょ。かけがえのない出会いを楽しみに、お待ちしています。

