

# Salley Garden

サ リ ー ガ ー デ ン

## 保護者の皆様へ

文責：スクールカウンセラー 三浦 雅之

はじめまして。今年度から勤務することになりましたスクールカウンセラーの三浦雅之みうらまさゆきです。お子様の様子はいかがでしょう。臨時休校中に皆様が懸念される点についての対応を少しご紹介します。

### ○いつもゲーム(ネット、スマホ)ばかりで不安。

→言葉にできない不安を紛らわせている場合や暇なのでつい触ってしまうという事も考えられます。その気持ちを理解した上で、家庭内での最低限のルールを設定し、適度な使用は認めてあげてほしいと思います。

### ○生活の乱れが気になる。

→学校のように時間割を決めて生活するのは難しいかもしれないので、過ごし方をお子様と一緒に決めてほしいと思います。例えば、6時に起きて11時には寝る等の具体的な言葉で過ごし方を話し合ってください。

### ○学習の遅れが気になる。

→保護者の方以上にお子様も不安を感じているかもしれません。言い合いでお互いにストレスにならないように声掛けは必要最低限が望ましいと思います。また、苦手教科克服より、興味関心があるものを学ぶ時間を増やしてみるのはいかがでしょうか。



休校期間中も勤務しているので、上記以外でも気になることや心配事がございましたらお気軽にご相談ください。

## 生徒のみなさんへ

はじめまして。今年から鹿折中学校に勤務することになりましたスクールカウンセラーの三浦雅之みうらまさゆきです。休校や外出の制限で知らないうちにストレスがたまる場合があります。身体やところに違和感があれば、それを自分だけで抱え込まずに家族や友だちに話してみてください。いい解決方法が見つかるかもしれないし、話ただけで楽になる場合もあります。

また、新学期が始まれば相談室も利用できるようになります。相談や悩み事はもちろん、考えを整理したい時や気持ちを落ち着けたい時も利用することが出来るので気軽に利用してください。

### 相談室の利用の方法

○相談の申し込みは、教頭先生か養護教諭の初貝先生、担任の先生にお願いします。

※生徒のみなさんは私に直接申し込んでも大丈夫です。

○相談時間は10時～16時ですが、お仕事等の都合で遅い時間をご希望の方は対応できる場合もあるので、申し込みの際にお伝えください。

保護者の皆様へおすすめの本を紹介します。子育ての不安についてQ&Aで答えていて読みやすく、参考になる本です。気になった方は手に取ってみてください。



『Q&A こころの子育て—誕生から思春期までの48章』  
河合肇雄(朝日文庫)

## あとがき

タイトルの「Salley Garden」はアイルランド音楽の「Down by the Salley Gardens」からつけました。

早くこの事態が収まり、日常が戻ってくることを願うばかりです。お便りでは、おすすめの本や映画の紹介もしたいと思います。