

22  
11月

# 「ほっと・つうしん」

「心の教室」相談員の藪本(やぶもと)です。



## ■児童(じどう)のみなさんへ

秋はさわやかな季節ですが、お天気もころころ変わります。

学校でも学習や運動、そしていろいろな行事があります。

だれでも体の調子やこころの調子が日によって変わるので、楽しいときもあれば、ちょっとイラっとしてしまうことも。

イラっとしても、深呼吸をしておさまったらいいけれど、時には、カッとになって自分ではどうしようもなくなる時があるかもしれません。

そんな時は、まずその場所から離れるといいので、気持ちをおちつかせるためのどこか別の場所を、先生やお家の人と話して、決めておくといいです。

たとえば、学校だったら、ほっとルームとか職員室や校長室とか、運動場の畑のあるところとか・・・。

お家だったら、別の部屋とか、玄関を出たところとか・・・。

そして、気持ちがおちついてから、何がいやだったのか、どうしたらよかったのか、先生やお家の人と話してくださいね。

## ◆思い通りにいかなかったり、いやなことがあったりして・・・

感情が高ぶり、行動をコントロールできない状態になっている子どもには、

- ① 「だめ！」と強く一言だけ言って後ろから脇を上げるように割って入る。
- ② 大声をだしてそれ以上興奮させずに、静かな別の場所に連れていく。
- ③ 別の場所で、「いやなことがあったんだね？深呼吸しよう。」などと、気持ちを落ち着かせる。10分ほどしたら、他の先生などに代わってもらい教室へ。
- ④ 教室の子どもたちには、そんな時の自習のルールや先生を呼びに行くルールを作っておく。(お家では、ほかの兄弟姉妹には、離れておいてもらう。)
- ⑤ あとで、ゆっくり子どもの話を聴いてあげて下さい。それが大事！

★木曜日

10:00~14:00

★相談室の場所

ほっとルームなど

★予約はお電話で(交北小)

(教頭先生か山本先生に)

050-7102-9076

まずは、  
お話を聞かせ  
ください。



## ■予約の日時

- ・Aの時間帯→なんでもそうだんタイム(子どものみ)
- ・①②③の時間帯→要予約(子ども・保護者・教職員)

## ■要予約相談の対象者

### ●子ども

困っていることや聞いてもらいたいことがあったら、何でも話を聞いて、いっしょに考えます。

### ●保護者・教職員

子育てや教育などに関するお悩みや、困っておられることなどをお聴きして、共に考えます。

## ■その他の支援

- ・授業などに入って、子どもさんの様子を観察します。
- ・担任等の先生方と連携します。

11月	A 10:20 ~10:35	①10:40 ~11:30	②11:40 ~12:30	③13:10 ~14:00
3日(木)	文化の日お休み	お休み	お休み	お休み
10日(木)				
17日(木)				
24日(木)				
12月				
1日(木)				
8日(木)				
15日(木)				
22日(木)				