スクールカウンセラーだより

☺こころほっと通信☺

No.２　2020年９月
西脇市立桜丘小学校
スクールカウンセラー　永浦　拡

２０２０年度後半戦　心とからだの準備はOK?

９月も、もう終わりがやってきました。少しずつ涼しくなってきて、夏から秋にチェンジしていくのを感じますね。秋は食べ物がとってもおいしい季節。最近わが家では、食後の秋のフルーツを楽しんでいます。みなさんのおうちでは、どんな毎日を過ごしていますか？

今年は夏休みが短く、コロナウイルス対策のためにも、まだまだ気が抜けない毎日。いつもよりもお疲れモードだったり、なんだかストレスだなぁー・・・と感じることが増えたりする人も多いかもしれません。

そんなとき、みなさんはどんな工夫をしていますか？　夏休み前に見た動画を思い出しながら、落ち着いて楽しくがんばれるための工夫（心理学では「ストレスコーピング」といいます）について、クラスやおうちで話し合ってみましょう。２０２０年度の後半も、今よりもっと素敵な学校生活を送るための準備になるはず！　こんな方法があるよ、という人は、ぜひ教えてくださいね！

保護者のみなさまへ

早いもので２０２０年もあと少しとなりました。コロナ禍の生活で、大人も子どもも、生活の変化を余儀なくされたことで、心身の不調を訴えるケースが増えているようです。これは、誰にでも起こりうる、“非日常”という中での“正常”な心とからだの反応です。家庭でも、おたがいをいたわりあいながら過ごせるといいですね。

さて、例年この時期は、季節の変化による心身のバランスの乱れ、行事等にともなう不安やストレスなどから、相談が増えることが多い時期でもあります。お子様のことで気になることなどがございましたら、ぜひスクールカウンセリングをご利用ください。よろしくお願いいたします。

ゲームと上手に付き合うためには？？

おうちのひとと
いっしょによもう

　みなさんは、ゲームは好きですか？　私が子どもの時代とくらべて、今のゲームはもっともっと面白くて、便利なものになりました。また、ゲーム機がなくても、スマートフォンやタブレットから簡単に無料（お金がかからずに）でゲームが遊べる時代になりました。

　そんな中で、世界中で心配されているのが「**ゲームのやりすぎ＝依存**」の問題です。ゲームには、大人がついついはまってしまうギャンブルやお酒などのように、**やめたいのにやめられなくなる**、という怖い特徴があるのです。下の９個の質問を読んで、はい・いいえのどちらかに〇をつけてみましょう。**はいが５個以上ある人は、要注意**です！　ゲームとの付き合い方について、お家で話し合ってみましょう。

1	この一年の間に、ゲームができる時のことばかりを考えていた時期がありましたか？	はい	いいえ
2	この一年の間に、もっとプレイをやりたくて、不満を感じたことがありますか？	はい	いいえ
3	この一年の間に、ゲームをやれないときに、みじめな気持ちになったことがありますか？	はい	いいえ
4	この一年の間に、プレイを減らすように他の人から繰り返し言われたのに、ゲームの時間を減らすことができませんでしたか？	はい	いいえ
5	この一年の間に、いやなことについて考えなくてよいように、ゲームをしましたか？	はい	いいえ
6	この一年の間に、あなたがゲームをすることでどうなるか、他人と口論したことがありますか？	はい	いいえ
7	この一年の間に、ゲームに費やした時間を他の人に隠したことがありますか？	はい	いいえ
8	この一年の間に、やりたいことがゲームだけになったせいで、趣味など他の活動への関心をなくしたことがありますか？	はい	いいえ
9	この一年の間に、ゲームが原因で、家族や友人、パートナーと深く衝突したことがありますか？	はい	いいえ

出典：鷲見聡ほか（2018）．インターネットゲーム障害スケール(IGDS-J)について　臨床精神医学, 47, 109-111.

スクールカウンセラー来校予定日

【１０月】　１３日(火)　２７日(火)
【１１月】　１７日(火)
【１２月】　　１日(火)　１５日(火)
※時間はいずれも 13:00～17:00 です

★スクールカウンセリングを利用するには？★

　カウンセリングとは、簡単に言うと「相談・お話」のことです。相談を希望する場合は、担任の先生にお伝えするか、小学校までお電話でお問い合わせください。
（予約なしでも OK ですが、予約者優先です）