

2学期が始まりました。

今年は4年に一度のオリンピック・パラリンピックがある夏休みでした。舞台はパリ。メダル獲得の感動はもちろん、獲得できなかった種目でも大きな感動をもらいました。今回はパリ開催で時差が7時間ありました。そのためメダルのかかった試合ほど日本では深夜の放送が多くありました。そのおかげで私の生活リズムは大変乱れました。皆さんはどのような夏休みを過ごされましたでしょうか？

2学期は期間が長く、夏に溜まった疲れも合わさって、学校生活にも少なからず影響が起こるかもしれません。そんな時に子供に対してどんなふうに接してあげると良いか迷う方もいらっしゃるかもしれません。そんなとき、私はある児童精神科の先生の言葉を思い出します。その先生は、小中学生が学校生活でしんどくなってしまう要因の1つに有給休暇がないことをあげられました。小中学生は(まわりの大人も?)「学校=休んではいけないもの」と考え、しんどくても行かなくてはいけないと思っています。一方で、大人には疲れたら休むという選択肢があります(なかなかお休みがとれない方もいらっしゃると思いますが...)。何でも休めばよいわけではありませんが、「一息つく」という選択肢があることで、大人も子供も気持ちに余裕が生まれます。そして、その余裕が新たなに頑張るためのエネルギーに繋がります。大人も子供もゆとりをもって過ごせるような2学期にできたらいいなと思います。ちなみに私の子どもは1学期に2回ほど有給休暇を利用しました。

### 今年度のスクールカウンセラーの来校日と時間 (9時30分～16時05分)

9月12日(木)    10月9日(水)    11月7日(木)    12月4日(水)

令和7年1月16日(木)    令和7年2月12日(水)    令和7年3月13日(木)

※来校日は変更になる場合もあります。

相談の申し込み・予約は、教頭まで連絡してください。

柏原小学校 電話 04-2953-5862