



2学期が始まりました。久しぶりに登校した子ども達の笑顔を見ると、暑さに負けず夏休みを元気に過ごし、学校が始まるのを楽しみにしていたことがよく分かります。

さて、2学期は学園祭をはじめ各部でも様々な行事が予定されています。日々の学習の積み重ねに加え、多様な経験をすることで、子ども達は大きく成長できる時期ではないかと思えます。子ども達の幸せや更なる成長を願い、共にがんばっていきたいと思っています。

保護者の皆様には、いつも学校へのご理解とご協力、誠にありがとうございます。連携を密にとりながら引き続きよろしくお願いいたします。

カウンセラー室だより 『こころのお話』： **身体が教えてくれる「言葉」**

皆さま、こんにちは、スクールカウンセラーの**山本雅子**です。新学期が始まり、お子さまもご家族も、知らず知らずのうちに緊張が続く時期かもしれません。今日は、ある大学の先生が発信されていた、「身体の緊張」についてのお話をご紹介します。

お腹を触ろうとすると「やめて、こそばい！」と笑いながら体をよじる子がいます。一見、ただの“こそばがり”に見えますが、実はここにお子さんの「世界の感じ方」を知るヒントが隠れていることがあります。夜尿や腹痛、お腹の不調を抱えやすいお子さんの中には、お腹に触れられることをとても「こそばがって」拒む子が少なくありません。そこには、お腹が無意識に力んでいるような状態——つまり、身体の“緊張”が隠れていることがあるのです。

「こそばがり」というメッセージは、こんなことを教えてくれているのかもしれません。

- ・刺激をとても敏感に、強く受け取っていること
- ・外の世界に対して、常に気を張っていること
- ・自分をなんとか保とうと、無理をしてコントロールしていること

「こそばがり」は、単なる過敏さではなく、その子が一生懸命に世界と向き合っている証拠。身体が一生懸命に発している「がんばっているよ」という言葉にならないメッセージなのです。お腹の「かたさ」や「敏感さ」。どちらも、その子の世界の感じ方を教えてくれる、大切にしたいサインです。

《お家で、心と体を「ほぐす」ひとときを》

もしお子さんにそんなサインが見えたら、お家でゆったりと過ごす時間に、背中やお腹を優しくなでたり、そっと手を添えたりしてみてください。

「身体」の強張りがふっと緩んでいくと、不思議なことに、ギュッと固まっていた「心」も自然とほぐれていくものです。特別なことをしなくても、温かな手が触れるだけで大丈夫。そんな穏やかな「ほぐし、ほぐされる」時間を、ぜひ親子で大切にしてみてくださいね。

相談室でも、皆さまが心に心地よい余白を感じられるような時間を、共につくっていただければと願っています。



〈 **スクールカウンセラー：山本雅子先生 9月の来校日** 〉

9月28日(月)9:00～12:00 (※年度当初の予定から変更になっています)



相談をご希望の際は、申し込み用紙にご記入の上、9月14日(月)までに担任またはコーディネーターへお渡しください。

切り取り ✂

〈 **スクールカウンセラー：山本先生へ相談申し込み** 〉

(部) (年) 幼児児童生徒 氏名 ()
保護者 氏名 ()

○希望時間をご記入ください。

9月28日(月)9:00～12:00

(第1希望 ～)

(第2希望 ～)

○相談内容(記入可能な範囲で結構です。)

○本校職員による手話通訳(要・不要)