



そうだんしつだより

台東区立台東育英小学校
校長
スクールカウンセラー

みなさん、こんにちは。
夏休みはどう過ごしていますか？

4年生は館山、6年生は日光の臨海・林間学園を楽しめましたか？
ご家族やお友達とお出かけや旅行をしたり、おじいちゃん、おばあちゃんのおうちに行ったり、塾で頑張っている子もいるでしょう。
新学期になったら、みなさんの夏休みの思い出をぜひ、聞かせてください。

私は、和歌山県の白浜に行ってきました。暑かったので、海には早朝と夜しか入りませんでした。
旅行中、水分はとったのですが、もっと必要だったようで、都内に戻ってから脱水症状と発熱、細菌感染による胃腸炎となり、回復するのに4日もかかりました。
みなさん、お水を飲みたいと思わなくても、ちょくちょく口にふくんで喉をうるおしてくださいね。

今年の夏休みは、スクールカウンセラーが出勤します。
相談や話したいことがある子は、予約をして相談室に来てください。



<<夏休みの出勤日>>

- ・8月5（水）、6（木）、7（金）、17（月）、18（火）、19（水）、20（木）
- ・開いている時間: 7:45 - 15:45（電話で予約をしてください）



保護者様からのご相談

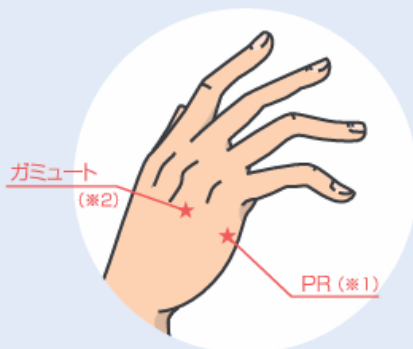
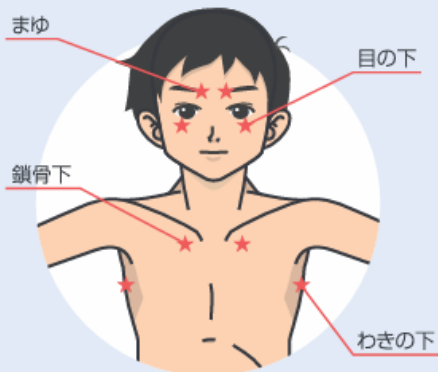
夏休みが始まり保護者の皆さんは、お子さんと過ごす時間が長くなったことでしょう。今まで気づかなかったことで、気になることや「聞いてほしいなあ」と思うことがあれば、お気軽にご相談ください。

★ 電話での予約: 職員室 03-3851-3600



<<ストレスを感じたらお子さんと、TFT タッピング（「思考場療法」）をやってみましょう>>

タッピングのポイント



セルフケアの手順

1. 嫌なこと、なくしたい感情、不安など、ストレスなことを一つ思い浮かべてください。
 2. PR(※1)、鼻の下を15回程度トントンたたく。痛くなるほどタッピングする必要はありません。
 3. まゆ→目の下→わきの下→鎖骨下を順番に5回程度2本指でトントンたたく。
 4. ガミュート(※2)を各5回程度トントンしながら、目を開けて→目を閉じて→目を開けて、顔はまっすぐのまま視線だけで右下を見る→左下を見る→1回転させる→目を反対周りに1回転させる→ハミング(メロディなら何でも構いません。例: 咲いた咲いた1小節分)→1から5まで数える→ハミング。
- 3を繰り返す

最後にガミュートをトントンしながら目だけで床から天井まで10秒くらいかけてゆっくり見て行きます。この動作をアイロールといいます。

(※1)PR…空手チョップに使う手のひらの部分、小指の付け根から手首までの中間ポイント。
(※2)ガミュート…手の甲の小指と薬指の溝を1～2センチほど手首のほうにいったところ。