

スクールソーシャルワーカーだより No. 5



《保護者と子どもと一緒に考える 10 月の生活サポート!》 秋は心も体も疲れが出やすい季節です

2 学期の中盤は、文化祭や学習発表会などの大きな行事が終わり、緊張や興奮が解けた反動で心身に疲れが出やすい時期です。「朝起きられない」「やる気が出ない」「授業に集中できない」といった様子が見られることがありますが、これは怠けているのではなく、心と体が回復を求めているサインかもしれません。まずは、十分な睡眠と規則正しい生活を意識することが、次の活力につながります。



学習意欲が下がったときの声かけ

10 月は定期テストや模擬試験の結果が気になり、勉強への意欲が低下しやすい時期です。つい「もっと勉強しなさい」と言いたくなりますが、否定的な言葉は逆効果になることもあります。「一緒に勉強の計画を立ててみよう」「得意な科目から始めてみよう」といった前向きな声かけは、子どもに安心感を与えます。小さな努力や工夫を認める言葉が、子どもの自信を育てます。

友達関係の変化に気づくサイン

夏休み明けからの人間関係の変化で、仲のよかった友達と距離ができたり、SNS 上のやりとりで悩んでいたたりする子どももいます。「一緒に遊ばなくなった」「スマホを見て落ち込んでいる様子がある」などの小さな変化は、不安や孤立のサインかもしれません。早めに「最近どう?」と声をかけるだけでも、子どもは安心します。必要に応じて学校や専門機関へ相談することも大切です。

スマホ・SNS トラブルを防ぐために

スマホや SNS の使いすぎは、睡眠不足やいじめ・トラブルの原因になることがあります。特に夜遅くまでの利用は、体調や学習に悪影響を及ぼします。家庭で「使う時間」や「使う場所」についてルールを決め、子どもと一緒に守っていくことが大切です。ルールは一方的に決めるのではなく、話し合いながら作ることで納得感が高まり、継続しやすくなります。



進学にかかるお金の心配は相談を

中学 3 年生にとって、進路を考える大切な時期です。「高校に進学したいけれど、学費が心配」といった相談も少なくありません。実際には、公的な就学支援金制度や自治体の奨学金、教育ローンなど、利用できる制度が多くあります。知らないまま悩むより、早めに学校や地域の相談窓口で情報を得ることが安心につながります。困ったときは一人で抱え込まず、ぜひご相談ください。



秋の安全な登下校を考えよう

日が暮れるのが早くなり、子どもたちの登下校の安全に特に気を配る必要がある季節です。夕方でも急に暗くなり、周囲が見えにくくなるため、事故の危険が高まります。「横断歩道を渡る」「信号を守る」といった基本的な交通ルールを守ることが大切です。

さらに、夕方や雨の日でも目立ちやすいように、反射材のついたバッグや靴、腕章やキーホルダーなどを身につけると、ドライバーからも見つけてもらいやすくなります。ちょっとした工夫が、大きな安全につながります。



《相談日の予定》

11月の予定		12月の予定	
5日(水) 10:00~16:40	7日(金) 10:00~16:40	3日(水) 10:00~16:40	5日(金) 10:00~16:40
12日(水) 10:00~16:40		10日(水) 10:00~16:40	12日(金) 10:00~16:40
19日(水) 10:00~16:40	21日(金) 10:00~16:40	17日(水) 10:00~16:40	19日(金) 10:00~16:40
26日(水) 10:00~16:40	28日(金) 10:00~16:40	24日(水) 10:00~16:40	

《相談の申込方法(保護者の皆様)》

- 連絡先 宮浦中学校 64-1591 池田教頭 西小学校 62-3246 常廣教頭
- 相談時間を調整するため、予約が必要となりますので事前に小学校・中学校へ、電話でお申し込みください。相談時間が決まり次第連絡しますので、連絡先もお伝えください。
(例:「スクールソーシャルワーカー(SSW)と〇〇日に相談したい。」)
- 上記の時間以外の相談を希望される方へもできる限り要望に沿えるようにしたいと思いますので、ご相談ください。