

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、登校できない日々が続いていますが、窪小学校の子どもたちやご家族のみなさんはお元気でお過ごしでしょうか。スクールカウンセラーの飯田です。

どの年代の方にとっても「生まれて初めて」の毎日。先行きの見えない毎日は不安なことが多いものです。休校が始まった昨年度末3月は((何しようか楽しみ>不安))だった子どもたちからも((つまらない・不安・友達に会いたい))という声が聞かれるようになりました。その気持ちは大人にとっても同じではないでしょうか。

こんな時に大切なこと、こんな時こそ大切なことは何でしょうか。いろいろ考えられますが、その中でシンプルで、誰でもできること…それは『笑う』ことです。昨日どんな時に家族で笑いましたか。『となりのトトロ』の中で、さつきとメイちゃんのお父さんが少し怖がっている二人に「笑ってごらん！」とお風呂で話すシーンがありますが、「笑う(おなかを抱えて笑う)」行為には気持ちを前向きにする効果があります。何も無いのに笑えないって思われましたか。実は子どもたちは「笑い」の種をたくさん持っています。ぜひ！お子さんに「笑いの種」を蒔かせてあげてください。そして、その種が楽しい種だったら、

「ありがとう」のシャワーをかけてあげてください。

きっとそこから素敵な芽が出てきますよ。

