

相談室だより

令和7年11月号

昭島市立富士見丘小学校
校長 稲垣達也
スクールカウンセラー 河上純子

秋の夜長とデジタル機器との付き合い方

秋の夜は少しずつ長くなり、ゆったりと過ごせる時間が増える季節です。その一方で、お子さんにとってはスマホやゲーム機に夢中になりやすい時期でもあります。ゲームや動画は楽しく、気分転換や友だちとのつながりの場にもなりますが、時間が長くなると睡眠不足や生活リズムの乱れにつながることがあります。

大切なのは「やめさせる」ことよりも「どう付き合うか」を考えることです。例えば、使う時間や場所を家族で話し合って決めたり、終わりの合図（お風呂、就寝準備など）をはっきりさせたりすることが有効です。また、大人も一緒にルールを守る姿を見せると、お子さんも納得しやすくなります。

また、デジタルゲームを楽しむ子どもたちも、アナログな遊びも楽しめることがほとんどです。トランプやしりとり、折り紙やボードゲームなど、家族で一緒に楽しめる遊びを見つけることは、デジタルに偏らない豊かな時間につながります。

秋の長い夜は、読書や会話、ちょっとした散歩など、心がゆったりする過ごし方もできます。スマホやゲームに偏らず、家族それぞれが自分に合った「リラックスの方法」を見つけていけるといいですね。

それでも効果がない、変わらないという場合には相談室では保護者の方からのご相談も受け付けています。子ども達とともに保護者の方も、日々新しい場面に対応しています。小さなことに思われても、迷うことがあるときにはどうぞ遠慮なくご連絡ください。

また、子どもたちは木曜日の中休みや昼休みにも相談できます。

保護者の方から勧めていただくとお子さんも来室しやすいかもしれません。

保護者の方の相談室 利用方法

木曜日の①9:00 ②11:00 ③14:00 ④15:20 に
保護者からの相談をお受けしています(開始時間は調整可能)。1回の相談は約50分です。

連絡帳や電話等で教職員に相談室の利用希望をお伝えください。木曜日にスクールカウンセラーに連絡をくださっても大丈夫です。

11月の開室日

○のついている日が開室日です。

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6