

スクールカウンセラーより、保護者のみなさまへ

深谷市立花園小学校 令和2年4月21日 スクールカウンセラー 安出 香織

花の香りが春風に運ばれてくる今日この頃、皆さまにおかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。また昨今の健康危機への対応や不安で、さまざまなご苦勞をされていることと拝察いたします。

このような状況では、身体症状や感染拡大に大人の注意が向きがちです。

しかし、いつもと違う状況では、心理的にも多大なストレスが加わります。

保護者の皆さまには、急な休校やお仕事の調整に伴い、多大なご負担があると思いますが、皆さまご自身ならびにお子さまの心のケアにも、ぜひご留意いただきますようお願い申し上げます。

ご自身のためにしていただきたいこと

① 自分のストレスへの気づきをよくする

「ストレス反応」は、身体面、心理面、行動面の変化として現れます。多くは時間とともにおさまります。

身体面

ひどく疲れる・だるい
腹痛・頭痛・肩こり
動悸がする

心理面

気がはりつめている
不安・落ち着かない
ゆううつ・何をするのも面倒だ
気分が晴れない・イライラする

行動面

不注意やミスが多くなる
仕事に集中できない
同僚や友人から遠ざかる
喫煙や飲酒量が増える
誰かのミスを必要以上に責める

② ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

規則正しい生活、適度な運動、リラックスの時間を持つなど。

③ 正しい情報、知識を得るようにしましょう。

専門家でもわからないことが多い新型のウイルスです。正しい情報を得るのも難しい状況ですが、予防のためにできることはわかってきています。(手洗い、手指の消毒、ソーシャルディスタンスなど)

④ 不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らしましょう。

情報は大事ですが、自分たちの行動を決めるために必要な情報を、必要な量だけ取り入れるようにしましょう。またこのような状況下では、“善意の”デマが広まりやすくなります。個人を特定するような差別的な情報や、信憑性の低い情報に振り回されないように気をつけましょう。

⑤ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち、孤立しないようにしましょう。

今は直接会うのが難しい状況ですが、電話やSNS、メールなどで信頼できる人とつながっていることで、お互いに不安な気持ちを落ち着けることができたり、前向きになれたりします。



⑥ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

新型コロナウイルスへの対処は、だれも経験したことがありません。

ですが、ご自身の人生において、悲しく辛かった出来事や挫折を味わった出来事や時期から、乗り越えてきたことを思い出してください。自分はなんとかやっけていけるかもしれない、と自信を感じる事が大事です。

⑦ 気持ちを落ち着けるために、アルコールやたばこに頼らないようにしましょう。

飲酒は入眠を助けるように感じますが、睡眠の質を著しく低下させることがわかっています。

⑧ 必要な時に相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう。

新型コロナに感染したかも、と思った時に相談する場所。経済的な不安について相談する場所、心理的なストレスについて相談する場所など、調べておきましょう。

子どもたちのためにお願いしたいこと

① お子さまのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう。

いつもと違う状況下では、以下のようなストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。

甘えなくなる・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・おねしょしてしまう・イライラする・怒りっぽくなる・ケンカが増える・無口になるなど

普段から上記のような傾向があるお子さまは、その傾向がより顕著になることもあります。

いつもと違う反応、あるいはいつもより強い頻繁な反応が出たら、今まで以上に時間をかけ接してください。

可能なら、安全な環境で遊んだりリラックスできる機会を作ってください。

多くの場合、このような心理的反応は時間とともに改善します。

睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著な場合には、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談ください。

休校中のご家庭での子育てにストレスをお感じになることは、自然な反応です。もっと頑張らなければ、とご自身を追い詰めすぎないでください。子育てに関する相談は、深谷市の家庭児童相談、熊谷児童相談所、社会教育相談などをご活用ください。

② お子さまが、よい体調を維持できるように努めましょう。

規則正しい生活、適度な運動、リラックスできる時間など。

③ ウイルスや感染防止についての正しい知識を、お子さまにわかりやすく伝えましょう。

わからないことは、「大人でもまだわからないことがある」と正直に伝えてもかまいません。

ただ、わかっていることについて、お子さまの発達の段階に合わせてわかりやすく伝えましょう。

④ 不安をあおりがちなメディア情報に、お子さまが接する機会を減らしましょう。

地震や台風といった自然災害と違い、目に見えにくい災害です。その分、大人たちの言動や不安な様子、メディアの情報から「見聞き」したことに、大きな影響を受けやすくなっています。

不安ばかりをあおるようなメディアを流しっぱなしにしたり、スマートフォンなどで新型コロナウイルスに関する情報ばかり検索しているような状態は避けましょう。

⑤ お家の人や親せき、友人などと話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。

いつも以上に親しい人との時間を大事にしましょう。家族なら、みんなでカードゲームをする、おしゃべりをするなど、時間は短くても楽しくてほっとできる時間を持ちましょう。

友だちや親せきとは、今は会えなくても、電話やSNSなどでつながっていることで孤立感を減らしましょう。

⑥ 障がいをもつお子さまや、心理的に不安を感じやすいお子さまには、特有の配慮が必要です。

ストレス反応が出ていたり、お家での対応にお困り場合は、療育機関や医療機関にご相談ください。

スクールカウンセラーとの面談は、室内で30分から1時間程度、対面で行います。

新型コロナウイルス感染拡大を受けまして、以下の対策を徹底してまいります。

- 面談を行う部屋の換気
- 面談時の距離の保持
- 面談前後の手洗い、手指の消毒
- マスクの着用
- ドアやテーブルなど、接触箇所の消毒

休校中のご相談は、お電話にてお受けいたします。休校措置終了後も、対面に不安を感じる方には、電話にての相談も受け付けております。その場合も、面談と同じようにご予約にてお時間を調整していただきたく、お願い申し上げます。

本年度のスクールカウンセラー来校日

5月13日(水)、7月8日(水)、10月7日(水)、12月2日(水)、2月10日(水) 時間:9:30~15:50

相談のご予約は、学校までご連絡ください。花園小学校 ☎048-584-0478

なお、感染防止に努めてまいります。私自身や濃厚接触者に風邪症状のある方が発生した場合、急遽、面談の中止をお願いする場合がございます。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。