

# スクールカウンセラーより保護者の皆さまへ

令和2年5月8日 スクールカウンセラー 安出 香織

3月から続く休校に加え、緊急事態宣言、さらに休校の再延長など、めまぐるしく生活が変化しています。今回は、長引く新型コロナウイルス流行下における、心のケアの3つのポイントについてご紹介します。

## こころのケアのポイント

### 1. がんばりすぎない

咳エチケットや手洗い、消毒などを徹底するだけで、今までの日常では感じなかった緊張感をすでに感じながら過ごしていると思います。

それに加えて、休校中の子どもたちの生活リズムの管理、毎日の食事の準備、場合によっては勉強や運動など、子どもたちのためにがんばらなきゃ！と気負っていませんか。“おうち時間”の過ごし方としていろんな情報が流れてくると、やらなきゃいけないような気になっていませんか。

でも、がんばってまでやらなくてもいいんです。がんばりすぎない。

計画どおりいかなくてあたりまえ。“できない”と思わず、“できたらラッキー”くらいにかまえましょう。1日のうちに心穏やかに過ごせる時間があったことを思い出して、それで花マル🌸としましょう。



### 2. 今日という1日乗り切る

先の見通しが立たない、この先どうしたらいいのかと考えると、だれもが不安です。今はだれにも先のことがわからないのです。わからない先のことを考えすぎると、不安ばかりが大きくなっていきます。

今日一日をのりきる。のりきったら、この1日をのりきれた自分をねぎらう。

それをつみかさねることで、結果的に長い期間をのりきることに繋がげましょう。



### 3. 人は人、自分は自分を意識する

感染症の流行という災害は、体験の共有しづらさがあります。

お仕事を休めない人は、休める人をうらやましく感じます。休める人は、家で子どもとずっと一緒に過ごさなくてはいけないストレスや経済的な不安を感じていたりします。

「このくらいならいいかな」「このくらいまでかな」の「このくらい」に、人によって大きな差があり、自分が何かをがんばっていても、他の人がそれを大事にしていけないような気がしてしまう。

不安が広がる今の状況だと、そんな気持ちがたやすく「怒り」に変わり、攻撃的になったりします。

人には人の事情、別の価値観があることを今まで以上に意識して、

適切な距離を保っておつきあいができると少し楽になるかもしれません。



それでも次のような気持ちがある時は、どんな些細なことでも、ためらわずに誰かに相談してください。  
今は、いつも以上に誰かに相談すること、自分の気持ちを吐き出すことが必要な時期です。

ご自身の不安が強い ・ いつもの自分なら抑えられる感情が抑えられない ・  
眠れない ・ 大きなストレスを抱えているがなかなか周りに相談できない ・  
お子さまの様子や行動が心配 ・ お子さまとのかかわり方が知りたい など。

## 相談できる場所

- 花園小学校(担任・養護教諭・スクールカウンセラー) ☎ 048-584-0478

次回の花園小スクールカウンセラー来校日は、5月13日(水)です。  
今年度は以下の日程で来校予定です。



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

予定は変更になる場合があります。相談をご希望の方は、事前に学校までお問合せください。

現状の感染症拡大を受けて、面接でのご相談に不安を感じる方は、お電話での相談も受け付けております。

その際も、通常の面接と同様に、事前にご相談の予約をしていただきますよう、お願い申し上げます。

なお、感染防止に努めてまいります。私自身や濃厚接触者の方に風邪症状や感染が疑われた場合、ご相談をキャンセルさせていただく場合がございます。何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

- 花園中学校の相談室(相談員・スクールカウンセラー) ☎ 048-581-0634
- 社会教育指導員による 休校中の子育て電話相談 [相談時間:月~金(祝日除く) 12:00~16:00]  
☎080-3435-5609  
☎080-3435-6630

お子さまのストレスについて詳細を知りたい方は、以下をご参照ください。

- ★ 国立成育医療センターのHPには、新型コロナウイルスについてお子さまに説明するポイント、成長に応じたストレスケアなど、わかりやすくかわいいイラストがたくさんリーフレットが出ています。

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

- ★ 日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム・日本公認心理師協会災害支援委員会 ・セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンの3団体から、共同で発表されています。動画やリーフレットなどで子どものストレスについてわかりやすく説明しています。

[https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc\\_activity.php?d=3192](https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc_activity.php?d=3192)