



スクールカウンセラーより保護者の皆さまへ

令和2年6月9日 スクールカウンセラー 安出 香織

学校が再開しました。3か月に及ぶ休校の生活に、お子さまも保護者の皆さまも、良くも悪くもある程度順応していたと思います。

学校が始まるということは大変喜ばしいことではありますが、順応していた生活にまた変化が起きることです。加えて、今年度の学校生活がどのようなものになるか、だれにも予想できない状態です。不安やご心配は尽きないことと存じますが、学校と保護者の皆さまで協力し、子どもたちの心身の安全と安心、健康を守っていききたいものです。

度々申し上げていることではありますが、保護者の皆さまご自身の心とからだのケアにもご留意ください。



☆ スクールカウンセラーの面接についてのお知らせ ☆

- 面接の際は、
検温・部屋の換気、定期的な消毒・入退室時の手指の消毒・マスクの着用・ソーシャルディスタンスの保持を徹底してまいります。
また相談者の皆さまにも、面接前の検温とマスクの着用、手指の消毒をお願いいたします。
来校前に37.0℃以上の発熱が見られた場合は、来校をお控えくださいますよう、お願い申し上げます。
面接をご予約されていたのに、当日体調に不安がある場合は急遽お電話での相談に切り替えることも可能です。
- 対面での面接にまだご不安をお感じになられる場合は、お電話でのご相談も承っております。
面接と同様、スクールカウンセラー来校日にご相談の予約をお願いいたします。
電話でのご相談を希望された場合、ご予約のお時間に、学校の電話でこちらからお電話さしあげます。
- 感染防止に努めてまいります。私自身や濃厚接触者に発熱や咳などの体調不良が認められた場合、急遽ご相談を中止にさせていただく場合もございます。
ご不便をおかけいたしますが、何卒、ご理解のほどよろしくおねがい申し上げます。

次回のスクールカウンセラー来校日は、7月8日(水)です。

今年度は以下の日程で来校予定です。



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

花園小学校 ☎ 048-584-0478

子どもたちの安全、安心を守るために

長い休校期間が終わり、新しい生活への変化を求められています。

保護者の皆さまも含め、子どもたちも一生懸命、この大きな変化に慣れようとしています。

変化に対応できるだけの心のバッテリーがあれば、人は落ち込んだり不安が強くなる時があっても、立ち直ることができます。今は、心のバッテリーの充電を最優先に、お子さまの様子をよく観察してみてください。

ストレスを感じると、以下のような反応が起こりやすくなります。



身体面

ひどく疲れる・だるい
腹痛・頭痛・肩こり
動悸がする・食欲がない
身体が緊張している



心理面

気がはりつめている
不安・落ち着かない
憂うつ・何をしても面倒
気分が晴れない・イライラする
考えたくないのにいやなことを考えてしまう
自分のせいで悪いことが
起こったと思ってしまう
無気力・無表情になる



行動面

不注意が多くなる・ぼーっとしている
眠れない・変な夢を見る
小さな音にもびくつとする
よく泣く・よく甘えてくる
わがままやぐずりが増える
ため息が多い・人に会うのを避ける
好きなことにも集中できない
人や物に当たる
コロナウイルスがテーマの遊びをする

ご家庭でできること

★ 安心できる環境づくり

- ・ 大人が子どもを守っているということを行動や言葉で伝える
- ・ “いい気持ち”になることを増やす。(楽しい時間を増やす。美味しいものを食べる。)
- ・ ネガティブなニュースを伝えるメディアに触れる時間は、必要最小限に留める。
- ・ 普段の生活リズムをできるだけ崩さない。
- ・ いつもはできている、この年齢ならできてほしいと思っても、今は少し目標を緩やかに設定し、今できていることを言葉にして認める。

★ お子さまの言動への対応



- ・ 繰り返し質問してくるようなことがあれば、それは質問そのものの答えを求めているのではなく、背景にある不安を解消してもらいたいのかもしれません。
- ・ 子どもは、気持ちを言葉にする力が未熟です。「怖いよね」「いやだよね」など、大人が言語化の手助けをしてあげてください。
- ・ 不安な気持ちを受け止め、そう感じるのは自然なことだと伝えてください。
- ・ 人間の強さ、回復力、団結力もしっかりあることを伝えて安心を与えてください。
- ・ 新型コロナウイルスを題材にした遊びをしていたら、すぐに止めずに見守りつつ、最後は「こうすれば大丈夫なんだって」と明るい展望へ導いてあげるように手助けしてあげてください。
- ・ 差別や偏見を根づかせないよう、大人たちが正しい知識を持って、子どもの疑問にわかりやすく答えられるように準備しておきましょう。わからないことは一緒に調べてみましょう。