

# そうだんしつだより

第3号

杉並第一小学校 スクールカウンセラー 宍戸 美緒

休校が延長になり、ご家庭での自粛生活にもお疲れのことと思います。不便なこと、不自由なことも多々ありますが、一方で、お子さまと過ごす時間が長くなり、成長も感じられることでしょう。コロナの間に、「縄跳びが飛べるようになった!」「九九を覚えた!」「パソコンの使い方を覚えた!」「料理ができるようになった!」など、ポジティブに捉えながら、私たちの努力と協力でこの状況を乗り切りましょう。

前回に引き続き、コロナウィルスに関するわかりやすい資料をご紹介します。保護者の方向けに、休校中の子どもたちへの関わり方などが紹介されています。

## ● 医療法人仁誠会 大湫病院 HP より

「新型コロナウイルスに対する不安 COVID-19 大人も子どももどんなふうに自分の気持ちと付き合ったらいいんだろう?」

<http://www.ob3.aitai.ne.jp/~okutehp/covid19.html>

上記の資料にもあるように、まずは、保護者の皆さまそれぞれがご自身の心と身体の健康を保つことを大切にしましょう。そして気になること、心配なことが少しでもあれば、信頼できる人またはこころの専門家に相談してみてください。



## ● スクールカウンセラーに相談

学校 (03-3338-8367) にご連絡をいただければ、スクールカウンセラーから折り返しお電話させていただきます。

## ● 「弁護士こどもLINE相談」

期間限定ですが、こどもたちの相談窓口です。  
[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/bkls2020](https://peraichi.com/landing_pages/view/bkls2020)

## ● 「新型コロナこころの健康相談電話」

心の専門家がお話をうかがいます。

[http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200511104436\\_158916147614796.pdf](http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200511104436_158916147614796.pdf)