

そうだんしつだより

第1号

杉並第一小学校
 スクールカウンセラー
 穴戸 美緒

新年度が始まりました。新型コロナウイルスの感染拡大で、状況が深刻化している中、不安や悩みを感じながら生活を送っていらっしゃるかと思います。

ここでは、心と体の健康に役立つアイデアをご紹介します。ぜひ読んでみてください。

お子様と一緒に、ご家庭でお話をしたり考えたりする時の材料にいただけたら嬉しいです。

1 こどもたちに生じる変化を知ろう！

自分や家族も病気になるのではないかと不安になり、いつもと異なる反応や行動がみられることがあるかもしれません。これらの反応・行動は、このような状況下では“あたりまえ”に起きることです。

- 腹痛や頭痛、眠れない、食欲がない、などの身体症状を示す
- いつもよりイライラしたり、泣いたり、大人にしがみついて離れない
- 急に幼い言動をしたり、夜尿、おもらし、わがままになるなど、
いわゆる赤ちゃん返り
- 起きている出来事を、遊びの中で再現する

これらの反応が見られたら、否定したり叱ったりせずに、「心の反応がでているな」と観察してありのままを受け止めましょう。非常事態ですので、いつもより大目に見てあげることも必要です。

2 不安やストレスを抱えたこどもたちとのコミュニケーション方法

- 何が心配か、どんな時に不安を感じるか、どんなことにストレスを感じるかを確認する
- 安心して落ち着けるように手助けをする
正しい情報を伝えましょう。繰り返し安心感を与える言葉かけをしましょう。
手をつないだり抱っこすることで、こどもたちは安心を感じます。
- こどもたちからの話に耳を傾ける
- 可能な限り、変わらない日常生活や習慣を保つ
- 室内でもストレッチやラジオ体操など、一緒に体を動かす機会を作る
- 自分の力で自分の身を守るように支援する（手洗い、咳エチケット、運動など）
- 親子で一緒に楽しめるものを見つける（料理、トランプ、ゲーム、散歩、）

2020年4月7日

保護者の皆様にとっては、先の見通しが立たず、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限、在宅時間の長期化などで、十分に子どもたちに目が向けられない個々の事情があると思います。ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切であるといわれています。

お子様のことに関する不安や相談は、学校にご相談ください。

4月14日(火)
4月21日(火)
4月28日(火)

杉並第一小学校 相談室(直通電話)
03-3338-8566
9:00~17:30

不在の場合は留守番
電話へメッセージを
お願いします。
おかけ直します。

にスクールカウンセラーが来校します。お電話での相談にはなりますが、お話をすることで少しでもお役に立てればと思います。また、休校が続くため、在宅のお子様とお電話でお話させていただけることも、私としてはとても嬉しいです。

少しでも気になること、変化、反応があれば、お気軽にご連絡ください。

児童のみなさまへ

不安になったときには...

ニュースを見たり、ウィルスの
情報を調べてばかりいない？
ほかの楽しい活動に切りかえよう！

自分のまわりに“いい
な”“好きだな”と思う
ものを置いてみて！
楽しい思い出の写真も
いいと思うよ。

勉強するのもいいね。苦手なところを
復習したり、漢字を見えたり。
できそうな予定を立ててやると、
達成感が得られるよ。

せっかくできた時間。普段できなかった
こと、したかったことをやってみよう！
手芸、工作、料理、片付け、昔好き
だった遊び、トランプ、ボードゲーム。
家族でやるのも楽しいね。

お手伝いをしておうちの人を
びっくりさせるのもいいね。
感謝されたらいい気分！

テレビやスマホやパソコン
ばかり見ていない？
目を休めて、音楽を聴いた
り、歌を歌ったりほかの楽
しみもみつけよう！

ひとりじゃないよ！
みんな不安だよ。
仲良しや大好きな人のことを
思い出そう。
好きなゲームのキャラクター
だっていいよ。
そして、まわりの人に
頼っていいんだよ。

どんなことが不安かな？
大人に相談してみよう！
おうちの人と話せないときは、電話
相談もやっているよ。
03-3338-8566
相談室 スクールカウンセラー 穴戸

不安を外に追い出すように、
ゆっくり深呼吸をしてみよう。
10回繰り返してみよう。

気分転換をしよう！

体を動かそう。ラジオ体操、ダンス、
ストレッチ、何でもいいね。
好きな音楽に合わせても！

外に出たっていいんだよ。
散歩をして外の空気をすい、
春を探そう！
友達と電話でお話するのもいいね。
手紙を書いてみるのもおすすめ！