

スクールカウンセラーだより

R2年4月



清瀬中学校 スクールカウンセラー
(木曜日勤務 2, 3年生担当)
(金曜日勤務 1年生、1組担当)
直通電話:042-493-1301

今年度から清瀬中学校に来ましたスクールカウンセラーの村田美香、佐合由香です。二人体制でみなさんの中学校生活が充実したものとなるよう、サポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

新年度が始まりましたが、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために、学校は5月6日まで休校となりました。3月から休校が続き、1年生のみなさんは、小学校の卒業式や中学校の入学式が例年通りでなかったり、2、3年生のみなさんも、部活動や行事が取りやめになったりするなど、がっかりすることが多々あったことと思います。いつもと違う状況で生活をしないでならないことは、大きなストレスになります。少しでもストレスを減らす工夫をお伝えしたいと思います。

休校中の家での過ごし方

① 規則正しい生活を心がけましょう。

十分な睡眠をとり、食事は決まった時間にバランスよく食べましょう。
通学している時と同じようなスケジュールで過ごしましょう。



② 適度の運動やリラックスできる時間を取りましょう。

公園や屋外で、ジョギングや散歩をすることなどがおすすめです。自宅でストレッチや筋トレ、ダンスの練習もできますね。深呼吸をしてリラックスすることも効果的です。

③ 正しい情報を見るようにしましょう。

新型コロナウイルスに関するテレビやネットをみて、気持ちがしんどくなる場合は、あまり見ないようにしましょう。うわさやデマの情報もあるため、正しい情報かどうか気をつけましょう。

④ 家族や友だちと話す時間をもち、つながりを大切にしましょう。

ゲームや動画を見る時間を増やさないようにしましょう。家族と話したり、会えない友人とはメールや電話などで話しましょう。気持ちがしんどいときは、一人でいるよりも信頼できる人と話すと楽になることがあります。

- ⑤ つらくなったら、信頼できる人に相談してみましょう。
気持ちがしんどくなると、次のような症状が出ることもあるかもしれません。しかし、今回のような状況では不思議なことではありません。状況が落ち着けばおさまることが多いです。

頭痛がする・腹痛がする・眠れない・食欲がない
元気が出ない・心配になる・悲しくなる・泣きたくなる・イライラする・怒りっぽくなる

長く続く時や心配な時、困った時は、信頼できる大人に相談してみましょう。
スクールカウンセラーも、電話相談ができますので、必要な時には利用してください。
【木曜日(4/16, 23, 30)、金曜日(4/17, 24, 5/1) 9時～17時 直通電話:042-493-1301】

- ⑥ 新型コロナウイルスに関するいじめや傷つけるような発言をしないようにしましょう。
→ もしそのような場面を見かけた場合は、家族や学校の先生に相談しましょう。



保護者のみなさまへ

<子どもの心のケアに必要な4つのポイント> 普段通りに過ごしているように見えても、子どもは大人の助けを必要としている場合があります。

- ① 安心感を与える。・・・子どもが話をしてきたら気持ちを聞きましょう。大丈夫なことは「大丈夫だよ」と言ってあげましょう。
- ② 「日常」を取り戻すことを助ける。・・・普段の習慣や生活リズムを大切にしましょう。
- ③ 子どもが理解できる正しい情報を与える。・・・大人も正しい情報を得て、理解するようにしましょう。
- ④ 子どもは回復する力があることを信じて、見守る。
・・・一時的に心身の調子を崩すことがあります。不調が続くときは、専門家に相談しましょう。

<保護者ご自身の心のケアについて>

- ① 子どもだけでなく大人にとっても、負担が大きい状況です。大人の不安は子どもにも伝わりますので、ご自身が落ち着いて過ごせるように努めましょう。自分自身もストレス反応が出てもおかしくない状況であることを理解して、自分なりのストレス対処をしましょう。
- ② 信頼できる人と話すことは役に立ちます。会うことが難しい場合は、電話やメールなどで連絡をとってみましょう。
- ③ 正しい情報を得て、不安をあおるメディアに接する時間を減らしましょう。確かな情報を得ることは気持ちの安定につながります。

※休校中も電話相談を受け付けておりますので、相談があればご連絡ください。

【木曜日(4/16, 23, 30)、金曜日(4/17, 24, 5/1)、9時～17時 直通電話:042-493-1301】

(参考文献:日本児童青年精神科・診療所連絡協議会
新型コロナに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ)

