

相談室だより NO.1

清瀬市立清瀬第五中学校

スクールカウンセラー 山中 香織

令和2年 5月 13日

《生徒のみなさんへ》

生徒のみなさん、こんにちは。今年度も、清瀬第五中学校のスクールカウンセラーを担当します山中香織です。どうぞ、よろしくお願いします。

今年度のスタートは、新型コロナウイルス感染症の流行によって、4月も休校になり、さらに、緊急事態宣言の延長によって、5月も休校になってしまいました。いつもと違う生活に、ストレスを感じたり、不安な気持ちになっている人もいると思います。そこで、今日は、ストレスや不安な気持ちなどに、どのように対処したらよいかについてお話したいと思います。

◇こんな気持ちあるかな？

- ・イライラする
- ・急に悲しくなる
- ・ちょっとしたことで怒りたくなる
- ・ちょっとしたことで泣きたくなる
- ・そわそわして落ち着かない
- ・集中できない
- ・やる気が出ない
- ・怖い想像をしてしまう

◇どう対処したらいい？

- ・気持ちを話してみよう
- ・体を動かそう
(ラジオ体操、ストレッチなど)
- ・気分転換をしよう
(本を読む、音楽を聴くなど)
- ・好きな遊びをしよう
- ・ゆっくり深呼吸をしてみよう
- ・友達と連絡を取ってみよう

* ストレスや不安な気持ちを感じることは、いつもと違う状況が起きた時の自然な反応です。

* 通常は、安全で安心な生活を続けているうちに、徐々におさまってきます。

◇こんなことにも気をつけよう

- ・生活のリズムを整えよう
(いつもと同じ時間に起きる。規則正しく食事をとる。学校がある時と同じように勉強する。)
- ・テレビやインターネットで、新型コロナウイルス感染症の情報をずっと見ることはやめよう
(正確な情報を選択する。)

《保護者のみなさまへ》

日ごろより、スクールカウンセラー相談にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。今年度、清瀬第五中学校のスクールカウンセラーを担当します山中香織です。水曜日に勤務いたします。どうぞ、よろしく願いいたします。スクールカウンセラーの来校日には、保護者のみなさまも相談することができます。お子さまの性格や行動、情緒に関する事、学校生活に関する事、子育てのことなど、どうぞ、ご相談ください。

◎臨時休校中の相談について◎

臨時休校中も水曜日に勤務しております。ご相談がある方は、来校での相談のほかに、電話での相談も対応させていただきます。事前に電話でご予約ください。(職員室の電話：042-492-6315)

◎スクールカウンセラーの来校日◎

《5月》 13日(水)、20日(水)、27日(水)

《6月》 3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)

*今後の状況によっては、来校日が変更になる可能性があります。

新型コロナウイルス感染症流行による子どものストレス反応とその対応について

現在、新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するために、臨時休校の措置が取られていますが、このような状況の中で、子どもが抱えているストレスとその対応についてお伝えしたいと思います。

子どものストレス反応

- ・頭が痛い、おなかが痛い、食欲がない、からだのだるいなどを訴える。
- ・寝つきが悪くなる、夜中に目が覚める、怖い夢をみる、眠れない。
- ・ちょっとしたことで怒る、ちょっとしたことで泣くなど気持ちが不安定になる。
- ・いつもより落ち着きがなく、遊びや勉強に集中できない、やる気が出ない。
- ・いつもより甘える、一人になることを怖がる、大人から離れない。

*これらのストレス反応は、いつもと違う状況が起きた時の自然な反応です。通常は安全で安心な生活を続けているうちに、徐々におさまってきます。

対応のヒント

◇情報と上手に付き合う

テレビやインターネットなどで、新型コロナウイルス感染症に関する情報を繰り返し見ることは、避けましょう。子どもは、テレビやインターネットの情報に影響を受けやすく、同じような情報(刺激)を受けると不安定になりやすいです。正確な情報を選択するように心がけましょう。

◇いつも通りの生活を送る

なるべく通常の生活を維持することが大切です。家庭の中での過ごし方を話し合い、生活のリズムが崩れないように気をつけましょう。

◇大人が落ち着いて子どもに接する

大人の不安は、子どもに伝わります。このような状況下で、大人もストレスや不安を抱えていると思いますが、子どもに接するときは、落ち着いて接することを心がけましょう。

◇適度なコミュニケーションをとる

食事の時など、適度にコミュニケーションを取りましょう。思春期の子どもには、プライベートな時間・空間を保障してあげることも大切です。