

じどう ひと よ
児童のみなさんへ おうちの人といっしょに読んでください

令和2年5月

清瀬市立芝山小学校 教育相談室
スクールカウンセラー 秋元世志枝



カウンセラーだよ

ねんせい みな にゅうがく
1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2～6年生は新しい
ねんせい あたら
学年が始まりましたね。みなさん、4月から新しい生活のスタートを
がくねん はじ がつ あたら せいかつ
楽しみにしていたと思いますが、今も休校が続いていますね。楽しみに
たの おも いま きゅうこう つづ たの
にしていたイベントの中止や友だちと遊べないなど、ストレスがたまる
ちゅうし とち あそ
ることがたくさんあるかと思いますが。自分や家族も病気になってしま
おも じぶん かぞく びょうき
うのではないかという心配もあるでしょう。そのようなときに、イラ
しんぱい
イラしたり、不安になったりするのは自然なことですが、このような
ふあん しぜん
気持ちが続くときには、周りの大人に話をしてみてください。

たいへん
☆大変なときでも、なるべく普通に生活することが大切です。
せいかつ
⇒ 生活のリズムをくずさないようにしましょう。

じかんわり つく み
・「時間割」や「やることリスト」を作り、見えるところにはっておく
ことをおすすめします。全部できなくても大丈夫です。これだけは必ず
ぜんぶ だいじょうぶ かなら
やろうということは決めておきましょう。

たと とき たいそう かんけん べんきょう ぶん ゆうはん
(例えば、●時にはラジオ体操をする、漢検の勉強を30分する、夕飯の
てつだ てんわ
したくを手伝う、おじいちゃんやおばあちゃんに電話をする、など)

しんがた かんせんしょう み
・新型コロナウイルス感染症のニュースばかりを見るのはやめましょう。
しんぱい みつづ ところ つか ただ
心配なニュースを見続けると、心が疲れてしまいます。正しいニュース
き じかん み
を決まった時間に見ることにしましょう。

<こまっていることがある人へ>

・まずは家族や先生などに話してみませんか。知っている人には話したくない場合は、他にも話を聞いてくれるところがあります。

◆24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (なやみ言 (い) おう)

◆チャイルドライン 0120-99-7777 *チャットもあります

通話料はかかりません。携帯電話や公衆電話からも無料でかけられます。

*学校が再開したら、スクールカウンセラーは火曜日に学校にきています。相談室も気軽に利用してください。

保護者の皆様へ

今年度の始まりは、保護者の皆様にご挨拶を申し上げる機会もないまま、3月から続く休校となっており、ご挨拶が遅れ申し訳ございませんでした。お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラー(公認心理師・臨床心理士)の秋元世志枝と申します。昨年度に引き続き、保護者の皆様と手を携え、お子様の成長を見守ってまいりたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

休校が長引く中、お子様のご様子はいかがでしょう。連日、感染者の情報が報道され、各種イベントの中止や外出自粛等、大人も子供も大きな影響を受けていることと思います。こうした状況の中では、子供はいつもと違った行動や反応をすることがありますが、これらの反応はいつもと異なる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ると言われています。

子どもの緊張や不安のサイン

◆頭痛や腹痛、食欲不振 ◆不眠、悪夢を見る ◆落ち着かない ◆いつもより泣く、大人から離れない ◆イライラする、反抗的になる ◆無気力になる など

サインが見られたら

◆素直な気持ちを表現できるようにしてあげましょう。気持ちを聴いてあげたり、代弁してあげたりするとよいでしょう。家族との楽しい会話や、スキンシップをするだけでも安心感につながります。

◆できる限り通常の生活のリズムを維持しましょう。大変な状況の中でも、なるべく通常の生活を送ることが心の安定につながると言われています。感染症に関連する情報を見すぎないことも大切です。

◆楽しみな予定を作ってあげましょう。先の見通しが立たない中でも、ささやかなイベント(ベランダでキャンプごっこをする、家族全員でDVDを見るなど)を予告してあげてはどうでしょうか。

一緒に過ごす時間が長いと、叱責したくなることもあるかもしれませんが、できていることを認めたり、やるべきことを具体的に示したりしながら、家族関係が悪化しないようにしたいものです。また、ストレスを溜め込まないためには、社会的なつながりを維持することが大切と言われています。お子様のことで心配なことがありましたら、学校にご連絡ください。

*休校中、スクールカウンセラーによる相談日を設けております。電話相談も可能です。

5月19(火)、26(火) 9:30~12:00 (事前に学校にお電話の上、予約してください)