



～2020年5月号～

児童、保護者のみなさまへごあいさつ

はじめまして。スクールカウンセラーの金森訓子（かなもりのりこ）と申します。
今年度から、本宿小学校に週に1回来ることになりました。
この度は、ご入学、ご進学おめでとうございます。みなさんに会えることを楽しみにしていましたが、新型コロナウイルスの影響で新学期を迎えられないまま、1か月が過ぎてしまい、とても残念に思います。
きっとこの状況は長くは続かないと信じて、また、みなさんが学校に来られるようになったとき、おたがいに元気な笑顔で会えたらいいなあと思います。
1年間、どうぞよろしくお願い致します。



保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症で長引く休校～お子さんにどのように向き合うか～

●まず、できること

親子共々、感染症予防のため、自分自身の身を守るためにまずできること（手洗い・咳エチケット・人混みを避ける）に取り組みしましょう。それが、自分の命を守り、多くの人の命を守る事に繋がります。

●お子さんへの影響

人は、誰しも急な変化やいつもと違う事態にはストレスを感じるものです。子どもの場合は、大人と違ってストレスを自覚しにくいものです。このような状況に対して、「休校だ！好きなことができちゃってラッキー」というお子さんもいるかもしれませんが、やる気が出ない、眠れない、イライラ、「おなかが痛い」等なんとなく体調の悪さを訴えたり、「抱っこして」等甘えが出てくることもあります。全てに共通して言えるのは、漠然とした不安が背景にあるということです。

●保護者のお子さんへの対応について

上記のように、いつもと違うな…と思うことがあったら、それはお子さんからの SOS かもしれません。以前できていたことと同じことは求めずに、まずは受け止めてあげることが大切です。優しい言葉かけ、笑顔、ぎゅっと抱きしめる・背中をさするといったボディタッチ…。保護者の方のこれらの対応は、子どもたちが安心感を得るのに効果絶大です。とはいえ、毎日お子さんとずっと一緒に過ごす中では、イライラしてつい叱ってしまう、きつく当たってしまうということもあると思います。そんな時には、心の中で6秒数えながら、3回深呼吸をしてみましょう。それだけで、10あった怒りが2や3になるといわれています。是非やってみてくださいね。

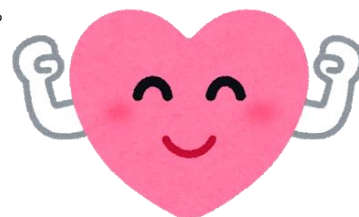
●保護者自身の心のケア

大人だってこのような状況では、不安を感じたり、経済的・精神的・身体的に強いストレスがかかり、心身ともに不安定になりがちです。また、友人やご両親や近所の方等、今まで頼ることができていた人とも物理的に距離ができ、疎遠になりがちです。このような中、保護者の方がしんどいといった状況もある

かもしれません。そんな時は、自分のありのままの気持ちを書き出してみたり、友人や親や行政等誰でも構わないので、テレビ電話や LINE、SNS 等様々なツールを活用して繋がってみたり、相談をして吐き出してほしいなと思います。また、お子さんの悩みについては、担任の先生やスクールカウンセラーも活用していただけたらと思います。

こころの健康を保つためにおすすめなことリスト

- ・お子さんの体調を気遣ったり、心身の変調に気付いてあげる。
- ・涙を流す、イライラする等、お子さんの感情を受け止め、否定せずに話をきくこと
- ・お子さんの趣味やリラックスできる環境をサポートする。(Ex.絵を描く、音楽を聴く、ストレッチ等。)
- ・家族や友人とのつながりを維持できる様に、LINE やビデオ電話等で定期的に連絡を取る。
- ・食事・運動・睡眠等、通常の生活リズムやバランスを保つことを促す。
- ・一日の中で達成できる目標を決め、それを実行する。
- ・活動的であることに努める
- ・苦しい状況でもユーモアのセンスを持てるようにする。
笑いは不安やイライラを和らげることができる。



(日本赤十字社より引用)

休校期間中の電話相談について

コロナウイルス感染症の影響により、スクールカウンセラーによる相談活動も、当面は通常の対面式の相談ではなく、電話相談という形で行っていく予定です。このような状況の中で、大人も子どももいろいろな思いを抱えて過ごしているのではないかなと思います。お子さんのことについて、何か不安なこと、心配なこと、わからないこと等ありましたら、どんなことでもお気軽にご相談ください。また、お子さん自身からの相談の電話でも大丈夫です。

相談申込方法

①職員室にお電話頂き、予約をお取りください。

電話 042-365-2653

②相談時間は、9:00~12:00
13:30~15:30 です

③当日、空いていればそのまま相談をお受けすることも可能です。都合の良いタイミングでお電話ください。

スクールカウンセラー来校日

(基本的には、毎週、金曜日に来ています。)

5月 15日、22日、29日

6月 5日、12日、19日、26日

7月 3日、7日、10日、17日

※現時点での予定です。状況に応じて、今後変わる可能性があります。

保護者の皆様、児童のみなさんにはご不便をおかけしますが、みなさんの安全を第一に考えながら、できる範囲でサポートしていけたらと思っておりますので、是非お気軽にご活用ください。