

保護者の皆様へ

令和2年4月14日

# スクールカウンセラーたより

釜利谷小学校 スクールカウンセラー 橋若 彩

## \* ごあいさつ

釜利谷小学校に来て3年目になりました。スクールカウンセラーの橋若 彩(はしわか あや)と申します。お子様の学校生活のこと、友人関係、学習のこと、発達のこと、家庭での様子など、気になることがございましたらどのようなことでもご相談ください。相談は予約制のため、事前に学校にお問い合わせください。9:00～15:30の間で予約を取っていただけます。

## \* 4月・5月の来校日について

休校期間中も、スクールカウンセリングを利用させていただけます。室内の換気やマスクの使用など、感染防止に努めてまいります。来校が難しい場合、お電話による相談も受け付けております。来校日にお問い合わせください。

4月 20日 午後

5月 11日 午後 18日 終日

## \* 新型コロナウイルス(COVID-19)流行時のこころのケア

新型コロナウイルス(COVID-19)の流行により、全国一斉休校、外出自粛要請など日常が大きく変化する生活を強いられる日々が続いています。先の見えない状況で、保護者の皆様も不安を感じいらっしゃると思います。このような状況においては、感染防止のために身体のケアを心がけると同時に、強いストレスにさらされている心もケアしていくという視点をもつことが大切です。裏面に、ケアのポイントをご紹介しております。お子様の様子が普段と異なる、休校期間中の過ごし方に不安がある等、気がかりなことがあればどうぞご相談ください。

## 新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ

監修：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 より

### 保護者の方ご自身のメンタルヘルス対応

1. 保護者の方ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう
2. 正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう
3. 不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう
4. 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち、孤立しないようにしましょう
5. 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう
6. 気持ちを落ち着けるために、アルコールやタバコ、あるいは病院で処方された薬以外の薬剤に過度に頼らないようにしましょう
7. ご自身の心理的な状態を把握するようにしましょう
8. 必要な時に、相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう

### 子どもたちへのメンタルヘルス対応

1. 子どもが、よい体調を維持できるように努めましょう
2. ウイルスやその感染防止について正しい知識を、子どもにわかりやすく伝えましょう
3. 不安をあおりがちなメディアの情報に、子どもが接する機会を減らしましょう
4. 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち孤立しないようにしましょう
5. 子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう  
(甘えたくなる、心配になる、元気がない、悲しくなる、おねしょをしてしまう、いらいらする、怒りっぽくなる、喧嘩が増えるなど)
- \*安全な環境で遊びやリラックスできる機会を作ってください。多くの場合、このような心理的な反応は、時間とともに改善しますが睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどの場合は保健室の先生やスクールカウンセラーに相談してください。
6. 障害をもつ子どもは、障害に特有の配慮が必要になります。専門機関にかかっている方は、こまめに相談するようにしましょう。

\*子どもは遊びの中で、心理的な不安を表現することがあります（再演遊びと呼ばれています）。例えば、怪獣のおもちゃをコロナウイルスに見立ててやっつける、絵に描いて塗りつぶすなどが考えられます。東日本大震災の津波の被害の後、多くの子どもに「津波遊び」が見られました。こうした行動を、不謹慎であるからとすぐに否定するのではなく、不安の表現として受け止め、その気持ちに寄り添いましょう。人をコロナウイルスに見立てての再演は、いじめにつながります。その点はお子さんと共に認識がもてるよう話し合ってください。