

保護者様

令和2年5月25日

横浜市立上矢部小学校

校長 梅田 巖

カウンセラー 石田 哲也

## 休校中の取り組みについて

「新型コロナウイルス（COVID-19）」の感染拡大により、国内においても、緊急事態宣言が発出されています。臨時休校の長期化に伴い、生活リズム生活習慣の健全化が保てず、子どもたちだけでなく、保護者の皆様もご不安を感じていらっしゃるのではないのでしょうか。

このような状況の中でも、お子さんの心の健康が保てる接し方等についてお伝え致します。各ご家庭での過ごし方の参考にさせていただければ幸いです。

### ☆はじめに…。☆

「子供のそばにいる」「近くで様子を見守る」ことは、子どもの心の安定につながります。子どもは、いつも以上に注目を求め、心配や恐れ、質問を伝えたいと思っているかもしれません。それらの発信（SOS）を受け止められるようにご協力いただければ幸いです。

### ○生活のリズムを維持しましょう

できる限り通常に近い生活リズムを心がけることが大切です。また、学習については学校からの課題等を進める中で、「もう飽きた」「分からなくていらいらする」などうまく進まない場合は、無理はさせないでください。適宜休憩を入れながら、個々の状態に合わせた取り組み方を工夫してみることも必要です。本人にとって無理のないペースを維持できるように支えましょう。

休憩では気分転換になるような簡単な遊びや運動、おやつ等をもおすすめします。

また、家庭での生活時間割表を自分で決めたり、家族と相談して決めたりして一日の過ごし方を見通すことも学習意欲を引き出すのに有効です。

### ○不安やストレスへの対処

- ① 子どもから発せられた不安を訴える言葉を受容し、その後に正しい情報、見通しを具体的に伝えることが大切です。

例えば「〇〇が心配、〇〇が怖いんだよね」という内容を耳にしたときには、

→「〇〇が心配なんだね、怖いんだね」と言葉を繰り返しながら受け止め、その後

正しい情報をもとに「〇〇は△△すれば大丈夫、心配ないよ」と前向きな見通しを付け加えて答えることが大切です。

- ② 普段と違う生活の中では大人も子どもも心だけではなく、身体も緊張していることがあります。深呼吸して力をぬいたり、身体をほぐす運動を一緒に取り組むことも有効です。  
→ 深呼吸=まず息を吐く→3秒間で息を吸う→1秒止める→6秒かけて息を吐く（何回か繰り返す）
- ③ ご家庭で楽しさを共有できる体験をすることも大切です。  
例えば、作品作りや料理などを一緒にやってみることも有効です。

最後に

ご家庭での取組だけでは対応が難しい等、緊急時には学校にご相談ください。  
現在カウンセラーへの相談は感染拡大防止の観点から電話相談をお願いします。

