

令和2年5月12日

保護者の皆様

横浜市立川上北小学校
校長 森山 豊実
児童支援専任教諭 島田志織

心のおたより

この度の緊急事態宣言、新型コロナウイルスの影響を受け、社会の状況が日々変わり、情報が溢れ、「1週間後にどうなるのかわからない」「予定が突然変更になる」という中、これまでの日常と違う対応を余儀なくさせていることも多く、子どもたちを支え続けてくださる皆様に、心より敬意を表します。

さて、学校での活動開始の見通しが未定のまま、子どもたちの在宅期間が長期におよび、子どもたちとともに、保護者の皆様も不安を募らせていることと思います。そこで、子どもたちはもちろん、ご家族にも少しでも安心して過ごしていくためにも、色々なことをお伝えしようと考えてみました。何か心配なことがありましたら、小さなことでもお気軽にご相談ください。

先生たちは臨時休業中、何をしているの？

職員室内の「3蜜」を避けるために、3グループに分かれて交代で自宅勤務をしています。その中で、学校再開に向けて、未履修を含めた年間学習計画を、子どもたちが無理なく効率的に学習できるよう各学年で計画を練り直しています。また、日々の状況が変わる度に、年間行事計画も立て直しています。

様々なことを考え直す中で、私たちが大切にしていることは、「川北の子のために何が一番良いか」と『川北っ子ファースト』を常に念頭において考えるようにしています。そして、職員室内で1番よく聞かれる言葉は、「子どもたちに早く会いたいね!」です。

このように、いつでも学校が再開できるよう日々準備をして過ごしています。



臨時休業中の3つのお願い

心身ともに安心して過ごすための3つのお願いです。無理のない範囲で取り組んでみてください。

楽しみも入れた1日の

スケジュールを立てる

子どもたちの短い集中力に合わせて工夫したスケジュールを、子どもと一緒に立てる。

例)

- ◇学校の授業時間に合わせて45分間学習をしたり、15分ごとに区切り15分×3回をしたりするなどメリハリをつける。
- ◇「×月×日×曜日、朝は国語と理科、お昼は一緒に焼きそばづくりの調理実習、午後は体育の時間で近所を早歩き。夜は9時には寝ます。」

*言葉ではなく、「見える化」すると効果的です。

身体を動かして、 何かをする

ストレスで高まったエネルギーを使って、身体を動かして何かをする。

例)

- ◇一緒に料理をする。
- ◇日曜大工を手伝ってもらう。
- ◇一緒に掃除・洗濯をする。
- ◇ペットの世話をする。
- ◇ストレッチをする。
- ◇なわとびをする。

*体力を消費させるための時間を1日1回もうけます。
*うまくできなくても怒らずに称賛してください。

人とのつながりを

大切にする

家族で一緒に過ごす時間をもつ。子どもにとって大切な人と連絡をとる。

例)

- ◇一緒に食事をする。
- ◇大人と子どもと一緒に楽しめるゲームをする。
- ◇今の友達、幼馴染、先輩、後輩、実家のおじいちゃん、おばあちゃん、親戚のおじさん、おばさん、お兄ちゃん、お姉ちゃんなどと電話で話す。

*スマートフォンや携帯電話を置いて、一緒にテレビを観たり会話をしたりするだけでも安心に繋がります。

子どものストレス反応について

ストレスがかかると子どもたちの心や体は、それを何とかしようとして反応します。反応が出ることは、とても自然なことです。ここでは、「どんな反応が」「どんな風に出てくるのか」などを、簡単にご紹介したいと思います。

◇こころの変化◇

- 【気持ち】音や揺れなどにビクビクしやすい、不安でいっぱい、イライラする、ひとりになることを怖がる、何も感じない、やる気がでない、ひとりぼっちな感じがする
 - 【考え方】遊びや勉強に集中できない、ボーっとする、自分を責めてしまう、思い出したり、覚えたりがうまくできなし、ふとした時に災害の記憶がよみがえってくる
 - 【行動】落ち着きがない、はしゃぐ、ちょっとしたことですぐに怒る人に会うのが嫌になる、ベタベタと甘える、感染症ごっこやコロナウィルスごっこ
- *思春期では、幼稚な反抗や規則や約束を守らないこともあります。

◇からだの変化◇

- 【睡眠】寝つけない、夜中に目が覚める、怖い夢をみる
- 【食事】食欲がない、食べ過ぎてしまう、おいしいと感じない
- 【いろいろな訴え】頭痛、腹痛、吐き気、めまい、体がだるい

◎ストレス反応は、いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。

◎通常は、安全で安心できる生活を続けているうちに徐々におさまっていきます。



対応のポイント

◇話す？はなさない？

子どもが話そうとしているときは、しっかり聞いてあげましょう。何度も同じ話を繰り返すかもしれませんが、話すことで頭の中が整理されます。話したがない時には無理に聞き出そうとせず、「話したくなったらいつでも聞くからね。」と伝えてあげてください。

◇強がりや反抗も、ストレス反応の1つです

まるで何事もなかったかのように普通にふるまったり、逆にはしゃぎすぎたりすることも反応の1つです。本当は不安でいっぱいです。一時的に周りの人を怒らせたり、手こずらせたりするかもしれませんが、しばらくすると、少しずつ落ち着いてきます。

◇体調が悪いみたい。大丈夫？

からだの症状を訴えているときは、手当をしてあげましょう。治療のために、病院に連れて行くことも大切です。苦痛を和らげるとともに、手当をしてもらうことで「守られている」という安心感を子どもに与えます。

◇今のところ、元気だから・・・

反応の強さやあらわれ方、反応の時期は、人によって異なります。今現在、心配な様子がない場合でも、長期的に見守る必要があります。