

相談室だより

令和2年5月19日

—保護者のみなさまへ—

横浜市立美しが丘小学校
スクールカウンセラー

コロナによる長い休校も、少し出口が見えてきそうですが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。保護者の皆さまは、お子さんの見守り時間を一手に引き受け、お子さんのストレスが溜まってくるとそれを受けなくてはいけなくなっており、困っていることも起こっているかと思います。

学校再開に向けて、身体の不調やこころの不調について、いま一度気にかけて、少しずつ日常生活を取り戻せていけるようなヒントをご紹介します。保護者の皆さんとお子さんに当てはめて考えてみて、どうにも解決策が実行できなさそうな場合は、学校にお声かけください。カウンセラーも毎週火曜日（学校だよりに記載されている通り、午前か午後交互）にいますので、お気軽にご相談にいらしてください。

身体の調子

生活リズムはどうでしょうか？

- ① 眠り 寝入る時間をまずは調整し、寝入りやすい環境を調える。
徐々に起きる時間（登校するスケジュール）を調整していく。
- ② 食欲 できる範囲で家族と共に食べる。
まずは、排泄の状態を調べていく。
- ③ 運動 外に出て、深呼吸、散歩、なわとび、バドミントンなどを、親子や友達と一緒にやる。

*身体が固まっている場合、肩もみ、肩たたき、ストレッチ、お風呂にゆっくり浸かる、枕の調整、歌を歌う、自分ひとりで過ごす時間を確保するなどして、緩めてください。

こころの調子

他の人に、自分の思いを語れていますか？

- ① 家族・親戚 コロナに対する不安な気持ちや近い先の見通しを、話せる範囲で話してみる。
- ② 友人 電話、メール、ビデオ通話で交流を取り戻す。公園で会う。
- ③ 学校の先生・カウンセラー 子どもに対してのかかわり方で、周りの人に話しにくいことがある、ヒントが欲しい場合に電話でまず聞いてみる。