

菅田中学校 保護者の皆様へ

こんにちは。

スクールカウンセラーの杉沢(すぎさわ)です。

少し遅くなりましたがお子様のご入学、ご進級おめでとうございます。

例年であれば桜の木の下を元気に通ってくるお子さんたちの声をきくのが楽しみなこの季節でしたが、今年はずっと違う4月になりました。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、新学期の開始が延期になり、自宅学習期間となりましたが、お子さんたちはどのようにお過ごしでしょうか。

もともと家にいるのが好きなお子さんはほっとしていたり、逆に活動的なお子さんはストレスが溜まっているのではないのでしょうか。

今私たちが置かれている状況は、誰も経験をしたことがない事態です。

わからないことが多いと、ついつい「悪い」ほうにばかり考えがいつてしまいがちです。

世の中全体が危機に瀕しているときは、自分の不安を訴えることがはばかれて、一人で抱え込んでしまう傾向もあります。お子さんの中には自分や家族が病気になるのではないかと不安を抱きいつもとちがう行動がみられることがあるかもしれません。

「いつもよりわがままになった」「いつもより切れやすい」「いつもより甘えるようになった」「何かもやもやしてる感じ」「いらいらすることが多くなった」「食欲がなくなった」「食欲が止まらない」「夜眠れない」「ずっと身体が重い」

こんなことはありませんか。

こういった反応は今のような「いつもの日常を過ごせない」状況の中では誰にでも起こりうる一般的な反応です。

生活リズムを整えたり、お子さんに合ったストレス対処法を取り入れたりして心と体の健康を保ちましょう。

それでも心配なときは、ぜひ相談室をご利用ください。

今現在、電話相談のみ可能です。

相談室直通の電話にお問い合わせください。4/24(金)、5/1(金)の9時～17時に出勤しております。直通電話 **☎045-472-5438** へのご連絡お待ちしております。

菅田中ブロック SC 杉沢実佳