


スクールカウンセラーだより



2020年4月

横浜市立六つ川西小学校

スクールカウンセラー 井元侑希

六つ川西小学校の保護者の皆さま

初めまして。

この4月から六つ川西小学校にスクールカウンセラーとして着任しました、井元侑希（いのもとゆき）と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

保護者の皆さまにおかれましては、新型コロナウイルスの流行によって、大変な思いの中、毎日子育てをされていることと存じます。本当にお疲れさまです。

子どもも大人も、この状況にさまざまな影響を受けていることと思います。お手紙の形ではありますが、このような状況の中でできることを、お伝えします。

【お子さんのご様子について】

- ☺ お腹や頭の痛み、眠れない、食欲がないなどの様子がある
- ☺ いつもより泣いたり、大人にしがみついで離れなかったりする
- ☺ 赤ちゃん返りをしている（幼い言葉遣い、おねしょ、おもらし、わがままになるなど）
- ☺ 新型コロナウイルスに関係することを、遊びの中で表現している

こういった様子は、社会全体が大きな危機に直面しているときに、お子さんが見せる一般的なものです。このような様子が見られましたら、まずはお子さんのお話を聞いてくださいますよう、お願いします。少しの時間でも構いません。話を聞くだけで、様子が落ち着くこともあると思います。

頭痛や腹痛、不眠や食欲不振などについては、痛いところをさすってあげる、温かくしてあげるなどの対処も有効でしょう。

子どもにとっては、必要があって表現していることです。このような様子（症状）を消すことを目指さず、表現を受け止め、手当てをしてくださいますよう、お願いします。

【保護者の皆さま方のメンタルヘルスについて】

このような状況でも少しでもご自身のメンタルヘルスを保つために、以下のような方法があります。

- ☺ 体がリラックスできるよう、簡単な体操などをする（ストレッチや伸びなど）
- ☺ 新型コロナウイルスに関連する情報に触れすぎない
- ☺ 信頼できる人と連絡を取り合う

※子育てに関しまして、スクールカウンセラーは保護者の皆さまの相談を受け付けております。

4月27日（月）の午前中、来校いたします。

お電話にてご相談お聞きできますので、ご相談ご希望の方は

045-742-6301（六つ川西小学校）まで、お気軽にお電話ください。

