

カウンセラー便り

こんにちは、学校カウンセラーの小松です。今年度も、子どもたちに関わる様々な悩みを、子どもたち自身や保護者の皆様と一緒に考えていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

例年であれば、4月、新しい学年になり、緊張や期待の入り混じった気持ちの子供たちの様子を、教室の後ろから見させていただいていますが、今年度はまだそれができていません。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、休校や外出自粛が続いており、子どもたち、そして保護者の皆様も不安な日々を過ごしていることかと思っております。そういったストレスが続くと、「ストレス反応」といって、気持ちが落ち込む、イライラしやすい、集中が続かない、といった状態になることもあります。そのため、親子でお互いにイライラしてしまい衝突する、といったことも増えているようです。まずは私たち大人が、自分自身も含め、ストレスの反応として、感情的になりやすくなっていることを自覚することが大切です。その上で、子どもたちの気持ちを受け止めてあげたり、気分転換の方法を一緒に試してみたりすることが必要です。

しかし、家族だけではなかなかうまくいかないこともあります。そういった時には、学校の先生やカウンセラーにご相談ください。学校の休校は、まだ先が見えない状況（5月1日現在）ですが、いつかはまた子どもたちが登校できる時が来ます。学校と家庭が協力して、子どもたちの支えになっていけることを願っています。

< 連休明けの学校カウンセラー来校予定日（6月まで） >

5月	8日午前・18日午後・29日午前
6月	4日午後・12日午前・22日午後

休校中、事前に相談予約が入っていない場合は、自宅勤務や区役所勤務になることもあります。カウンセラーへの相談希望の場合は、できるだけ前日までに、学校へご連絡ください。学校の相談室にて、窓を開けるなど、換気を良くした環境でお話をしています。

また、港北区役所での電話相談も可能です。私は、基本的に月曜日の午前と金曜日の午後、港北区役所のこども家庭支援課に勤務しています。他の時間帯は、別の学校カウンセラーや、教職経験を持つ教育相談員が相談をお受けしています。お気軽にご相談いただければと思います。

港北区役所 福祉保健センター
子ども家庭支援相談 045-540-2388