

# スクールカウンセラー便り

保護者の皆様へ

令和2年5月

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの萩原久子と申します。  
今年度から天応中学校に勤務させていただくことになりました。  
どうぞよろしくお願いいたします。



突然の休校から、学校再開、再びの休校。そして先日、5月末までの休校延長が発表されました。  
初めての事態に、これからどうになってしまうのか、不安な日々を過ごされているのではないかと思います。  
家庭でのお子さんの生活は、どんな様子ですか？



頭やお腹が痛い 眠れない  
落ち着きが無い 食欲が減る・増える  
いつもよりよくしゃべる よく泣く  
甘えてまとわりつく わがママを言う  
言動が幼い おねしょ・おもらしがある  
遊びの中などで、今の状態を繰り返し再現する

こんな様子がみられたら、子どものストレス反応かもしれません。

ストレス反応は、普通の反応です。  
事態がおさまれば、自然におさまっていきます。

## 正しい情報を

学校はいつ再開するの？

緊急事態宣言はいつ終わるの？

コロナ感染はどうなっていくのか？

仕事は？

経済は？

連日の報道で、有名人がコロナウイルスによる肺炎に感染したり、亡くなったり、知るほどに不安が高まることと思います。

では、呉市では何人感染しているのでしょうか？…周辺の市では？広島県全体では？  
落ち着いて、客観的なデータを確認してみるのもいいと思います。

まだまだ謎の多いウイルスですが、少しずつ分かってきていることもあります。  
正しい情報を得て、お子さんにも分かる範囲で説明してあげられるといいですね。

厚生労働省ホームページ 「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)

国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

## 🌸 どうしたらいい？…ストレスへの対処法（コーピング）

### 出来ていることを ほめる

不安な状況の中、子どもたちは頑張っています

### イライラしているときは、 そっと見守って

落ち着いたら、気持ちを聴いてあげましょう

### 子どもの話を共感して聴く

怖い気持ち、間違っただい思い込みも聴いてあげてください

### 報道は時間を決めて

不安が高まるので、繰り返し見ないように制限を

### 普通の生活を続ける

安全・安心感につながります

### 他の人とのつながりを大切にする

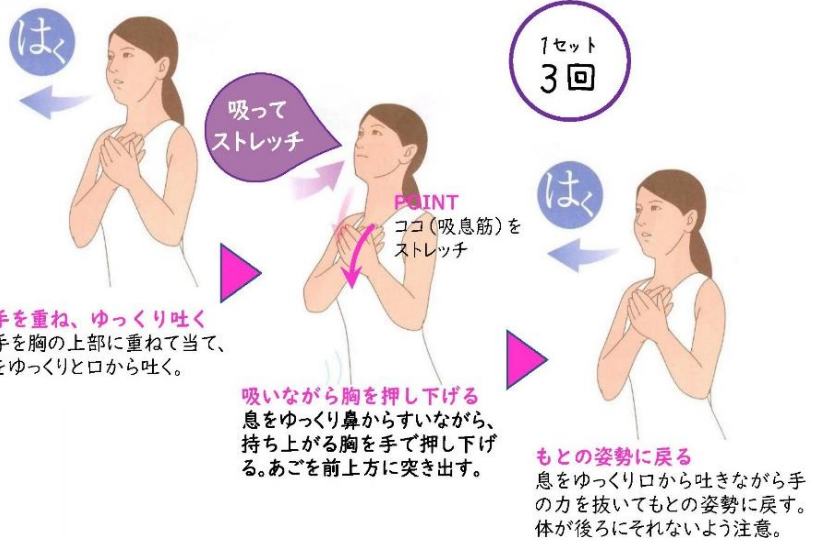
携帯電話、ラインなどを活用して



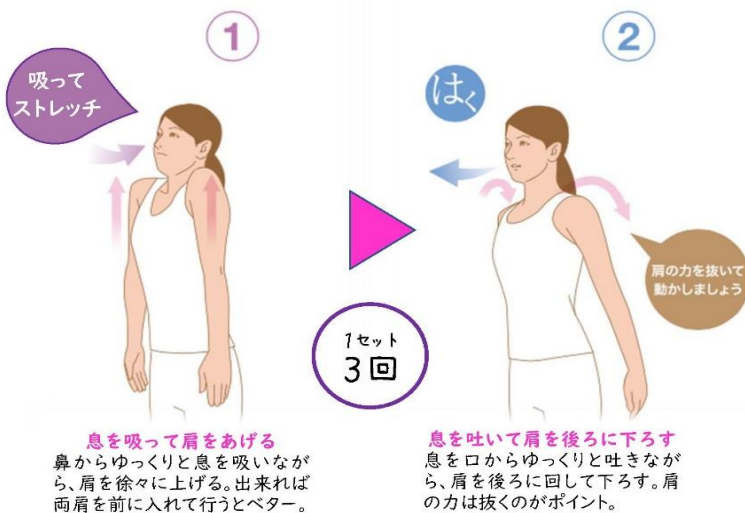
## 🌸 リラクゼーション

いつもよりイライラする、つい怒ってしまう…これは、ストレスのせいかもしれません。親も同じように疲れています。まずご自身のセルフケアが必要です。

皆さんそれぞれ、落ち着く方法、ストレス解消法をお持ちだと思いますが、いちばん簡単で、すぐ出来るリラクゼーションは、呼吸法です。呼吸と気持ちは、大きく関係していて、呼吸を整えると気持ちも整ってきます。ぜひ、お子さんとやってみてください。



引用資料：本間生夫先生の資料をもとに、広島県臨床心理士会 学校支援委員会が作成した図を、許可を得て転載させていただきました。



人間界の騒動とは関係なく、自然はいつものように新緑の季節を迎えます。変わらない季節の移り変わりに、少し安心します。子どもたちも日々成長していきます。学校が早く再開されることを祈って、毎日を大切に過ごしていきたいですね。

お子様への対応など、ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

呉市立天応中学校 電話：0823-38-7545

\* 電話での相談も受け付けています。日時は調整もできますので、お問い合わせください。