

そうだんしつだより

2020 年 春号 3

校 長 関 修一

スクールカウンセラー 井上さやか

【皆様へ（保護者様）】

新型コロナウイルス感染拡大防止のための休校期間の延期が決定しました。長引く非日常生活を送る中で、次のような気になることはないでしょうか？

身 体 面

食欲がない、食欲がありすぎる、眠りが浅い、寝つきが悪い、頭痛、腹痛、肩こり、首こり、髪の毛を抜く、円形脱毛ができる 等。

※子どもはストレスを身体の不調として表現することが多いです。

情 緒 面

急に泣き出したり、怒りだしたりする、激しく泣いたり、怒ったりする、一人であることを怖がる、表情が乏しい、イライラしている、外に出ることや人との接触を異常に怖がる 等。

行 動 面

ケンカが多い、乱暴になる、後追いをする、べったりくっついていられる、爪噛みが激しい、おねしょがある、自分を傷つける、大きな声を出す 等。

★大人も注意★

大人はこれらに加えて、電車・バスでの動悸、必要以上の除菌行動、倦怠感、不安感などが挙げられます。子どもを養育する上でご自身が行き詰まった時には「子どもは元気だけど、私の元気がない」という相談でも OK です。お気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。

※「いつもと違う激しさ」「いつもより長すぎる反応」「いつもと違う表現」など、**いつもと違うことがあるときは要注意！！**
そんな時には、次のような対応が考えられます。

子供と一緒に何かする

特別なことでなくとも大丈夫です。1対1で話す時間をつくる(特にきょうだいが多いご家庭にはお勧めです)、一緒にお風呂に入る、一緒に絵を描く、一緒に散歩に行く。毎日15分～20分の短い時間で結構です。"子供と向き合う"時間を作ってみる。



子供と離れてみる

"子供と一緒に何かする"のと同じくらい大事なことです。顔をみれば、つい小言を言ってしまう…など、くつき過ぎるとお互い辛いです。毎日30分だけでも、"一人タイム"を作って別々の部屋で過ごす、家族の人数によって3対1や2対1になって互いに一人の時間を確保する。「子供が寝てからが自分の時間」という方も、この非常時です！昼間の時間帯にも小休止を上手に取り入れないと息苦しくなるかもしれません。

家庭以外の人と関わる(会わずに)

子供にも大人にも大事なことです。電話やズーム、フェイスタイム、など今の時代は色々ありますね。また、時代を逆行して手紙も良いかもしれません。クラス替えて急に会えなくなってしまった友達(休校解除の時に渡したり、家を知っていれば散歩がてらポストイングできますね)、遠くにいる親せき、などに今の自分の状況や町の様子を伝えたりしていると、自分の気持ちも整理されていきます。

日常に小さな工夫を取り入れる

- 肯定的な言葉掛け:「～しないで!」といった禁止の言い方ではなく「片づけよう」「勉強しよう」という言い方にする。
- できた時ではなく、準備段階でほめる:勉強している時ではなく、机に向かった時、座った時に「座ったね。」と声掛けする。
- 感謝、ねぎらいを伝える頻繁に言う:「今日も手洗いしてくれてありがとう」「宿題お疲れさまでした」

すぐにできそうなことを書いてみましたが、いかがでしょうか。「いや、できない。難しい。」「やったけど、効果がない。」「やる気がおきない」こうしたことは決して珍しいことでも、恥ずかしいことでもありません。また、「元気だけど、休校に対する学校対応に関する意見がある。でも、新しく変わったばかりのクラス担任や副校長先生には言いにくい…」といった場合もスクールカウンセラーをご活用いただければと思います。

❖相談日は週2日、火曜日、木曜日 8:30～17:00です(この他のお時間はご相談ください)。

❖休校中のお申し込み方法は

⇒①職員室に電話(042-361-9001)する。火・木以外の曜日は別職員へ言づけてください。

②電話相談か面談かどちらかを選択していただきます。ご希望の相談日時をご連絡ください。

③電話相談の場合→相談専用の電話からお電話させていただきます。

面談の場合→面談前にご自宅で検温し平熱であること、咳、息苦しさ、のどの痛み、だるさ、味覚の異常などの症状がないことを確認してください。
面談日には学校到着後すぐの手洗いとマスク着用をお願いいたします。
面談場所は常時窓開け換気をさせていただきますので、温かい服装でお出かけください。お子様も一緒にいらしていただいて結構です。

※空いていれば当日申し込みも可能です。思い立ったタイミングでどうぞ。

※面談は2メートル以上の距離を取らせていただきます。ご希望があれば、校庭で対応することもできます。