

スクールカウンセラーだより

一宮市立奥小学校 保護者のみなさまへ

令和2年度 第1号

スクールカウンセラー
比嘉 愛

みなさま、こんにちは。今年度も奥小学校でお世話になります。スクールカウンセラーの比嘉愛（ひがあい）といます。どうぞ宜しくお願いいたします。突然の休校が続き、保護者の皆様におかれましては、ご心配とご不安な日々が続いているものとお察しします。このような状況下における過ごし方等、裏面の記載をご参考にして頂けたらと思います。

お子さまに関する様々な“気になること”や“困っていること”について、保護者のみなさまや先生方と共に考えていきたいと思っております。お気軽にご活用ください。お話しの内容については、秘密を厳守します。

◎スクールカウンセラーってなに？

保護者のみなさまやお子さまの困っていること、気になること、悩んでいることについて、どのようにするとよりよい方向に向かうのかを一緒に考えていきます。

◎相談日は？・・・

木曜日です。下記の日程に来校予定です。（日時は変更がある場合があります）

◎どこで相談するの？・・・

奥小学校の相談室にて行います。時間は1回45分程度です。

◎相談の申し込み方法は？・・・

基本的には事前の予約となっております。

ご相談の予約については、教頭・担任までお問い合わせ下さい。

（電話：奥小学校 0586-28-8720）



来校日（一学期）	
4月	23（木）
5月	7（木）・21（木）
6月	4（木）・18（木）
7月	2（木）・9（木）





とつぜんの学校の休みがつづいて、お出かけがあまりできなくなったり、お友だちとあそべなくなったりして、悲しくなったり、さみしくなったり、ムカついたり、ウイルスのことがとても心配に思っている子もいるんじゃないかな？

こういうときに、悲しく思ったり、ムカついたり、不安になったり、いつもとはちがう、いろんな気持ちになるのは、とても自然なことなんだよ。でも、こういう気持ちが長くつづくのはいやだから、こんな時、どうするといいいのか、そのポイントをいくつか紹介するよ。



- ①つながりをだいじにしよう・・・家族とお話したり、電話などで友だちとおしゃべりすると安心するね。
- ②規則正しい生活をしよう・・・朝は早く起きて、夜は早く寝ること、ごはんは3食しっかり食べよう！
- ③ゲームをする時間はきちんと決めて、それを守ろう・・・楽しくゲームをするためにも時間を決めてするといいよ。
- ④リラックスできることをやろう・・・あなたのリラックス方法は何か？家族といっしょにやってみるのもいいね。

保護者のみなさまへ

今回の新型コロナウイルス感染対策におきまして、学校の休校や様々な活動の自粛など、子どもだけではなく、大人にとっても大きな影響が生じています。そういった中で、お子さんの中には大きな不安や恐怖感を抱き、いつもと異なる反応や行動がみられることがあるかもしれません。人の心には、大きなストレスを受けると、普段とは違う不調な状態（ストレス反応）を起こすことで自分を守ろうとする動きがあり、それはとても自然なものです。また、これは子どもに限らず、私たち大人にも同様のことがいえます。今回のような事態における対応について、いくつかの点をまとめましたので、ご参考になればと思います。

○こんな様子が見られたら・・・

- ・腹痛や頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状を示す
- ・いつもより泣いたり、親から離れようとしめない
- ・落ち着きがなくなる、口ごたえ、反抗、物にあたる、イライラする
- ・急に幼い言動をしたり、甘えてくるようになる（いわゆる赤ちゃん返り）
- ・遊びの中で起きている出来事を再現する

○このような関わりがあると良いでしょう・・・

- ・安心して落ち着けるよう手助けをする
- ・不安や怖さを訴えてきた時に否定しない
- ・身体の不調を訴えたときは、無理をさせずにゆっくり休ませる
- ・子どもが話しかけてきたら、さえずらずに最後までしっかりときく
- ・いつも以上に甘えてきたら、スキンシップをとる
- ・気になることがあればすぐに家族や先生などに伝える
- ・それぞれに合ったリラックス方法を一緒にやってみる（例えば、深呼吸やストレッチ等）

