

そうだしつだより

No. 2

2020年4月17日

足立区立栗原小学校

学校長 田中泰徳

スクールカウンセラー 佐藤愛

新学期が始まって2週間が経とうとしています。新しい先生や新しいクラスメイトにほとんど会うことができず、つまらないな、寂しいな、という気持ちで過ごしている人が多いことでしょう。おうちでの生活に飽きてしまった人もいるかもしれません。最近、気分が落ち込んだり、イライラしたりしていませんか？色々なことを我慢しなければいけない生活が続くのは、とても大変なことですよ。皆さんの気持ちはよくわかります。でも、この「今までの生活と全く違う、大変なとき」は、いつか必ず、終わります。友達や先生と一緒に勉強したり遊んだり、家族で色々なところへ出かけたり、以前のように暮らせる日々が必ず戻ってきます。だから今は、みんなで励まし合って、1日1日を乗り切っていきましょうね。私も応援しています。

あなたの心と体は元気かな??あてはまるものにチェックしてみよう!

- 夜はしっかり眠れていますか?夜中に目が覚めてしまうことはありませんか?
- ご飯は美味しく食べられていますか?食欲はありますか?
- 家族とたくさんお話できていますか?自分の気持ちを素直に言えているかな?
- お腹が痛くなったり、何度もトイレに行ったりしてしまうことはありますか?
- イライラして怒りっぽくなったり、家族とケンカしたりすることが増えましたか?
- 気分が落ち込んだり、急に涙が出てきたりすることはありますか?

にチェックがつけばホッとひと安心、にチェックがつくと少し心配です。心配なとき、スクールカウンセラーとお話をしたいときには、おうちの人にそのことを伝えてくださいね。

スクールカウンセラーが学校に来る日

佐藤スクールカウンセラーは、4月24日(金)・5月1日(金)・8日(金)に栗原小学校に来ています。お話ししたいことがある人は、おうちの人にお問い合わせして学校に電話をしてもらってくださいね。皆さんの心配な気持ちを少しでも軽くするお手伝いをしますよ!

保護者の方へ

日常の中で心がけたいこと一心と体の健康を維持するために一

休校中の過ごし方について、いくつかのポイントをまとめました。子供たちが家庭生活を送るにあたり、できる範囲でご配慮いただければと思います。

○できるだけ「いつも通り」の生活を！リズムを崩さないように過ごしましょう。

規則正しい生活が基本です。よく寝て、しっかりと食べ、可能な範囲で体を動かしましょう。人が集まる場所はできる限り避ける必要がありますが、家の中でも昇降運動や体操など、工夫次第で運動することができます。子供の場合、遊びの中に体を使う動作を取り入れてあげられるといいですね。

○何が起きているのか、分かりやすく伝えてあげましょう。

ウイルスや感染予防のための正しい知識を、子供の理解力に応じて分かりやすく伝えてあげてください。何が起きているのかよく分からないまま学校に行けない、外にも出られないといった状況が続くと、子供の不安を一層かき立ててしまいます。

○過剰な情報に接することがないよう配慮しましょう。

大人もそうですが、気になるから、不安だからとネットやTVなどを通じて過剰に情報に触れることによって、余計に不安な気持ちが高まってしまいます。必要な情報を取り入れることは重要ですが、子供が過剰なメディアの情報にさらされることのないようできるだけ配慮してあげてください。

○家族や親戚、友達など親しい人と関わる時間をできるだけ持ちましょう。

ひとりでゲームをしたり動画を見たりして過ごすよりも、家族と話をしたり、料理や工作を一緒にするなどして一緒に過ごす時間を大切にしましょう。直接会うことができない親戚や友達とも、メールや電話を通じて積極的に関わりを持てるといいですね。声を聴いたり、画面越しに話をしたりするだけでも、相手の存在を身近に感じることができますよ。こうした非常事態にあっては、「孤立しない」ということがとても大切です。

○ストレスによる心理的な反応に気をつけましょう。

ストレスが高い状況が続くと、子供たちに次のような心理的反応が見られることがあります。
・赤ちゃん返りしたように甘える・不安や心配が高まり、いてもたってもいられなくなる・元気がなく、落ち込んでいることが多い・おねしょをしてしまう・いらいらして怒りっぽくなる・「コロナにかかった！もう死んでしまう」といった不穏な遊びをする、等。こうした反応が見られたときにはいつも以上に丁寧に関わり、子供が少しでも安心できるよう気持ちを受け止めてあげましょう。なかなか状態が改善しないときは、養護教諭やスクールカウンセラーまでお気軽にご相談ください。

子供の健康を守るために心がけて頂きたいことをまとめましたが、保護者の皆さまの心身が健康に保たれることも、子供のメンタルヘルスにとってはとても大切です。私たち大人も無理をせず、できるだけ穏やかな気持ちで日々を過ごせるといいですね。面談のご希望がある方は、上記の日程でご相談をお受けいたします。学校まで直接お申込みください。代表電話番号：03-3887-6391

※この情報は日本児童青年精神科・診療所連絡協議会が公開した情報を元としています。

参考 URL：<https://jascap.info/>