



とくべつごう こころのおたより 特別号



みなさん、スクールカウンセラーの小坂 夕奈（こさか ゆな）です。

今、新型コロナの影響で、不安な気持ちになっている人がいるかもしれません。

生活を送るうえで、大切な注意が二つあります。

一つ目は「上手に気分転換をすること」です。このあと、いっぱい紹介します。

二つ目は「いじめや差別をしないこと」です。わたしたちは不安な気持ちが大きくなりすぎると正しい判断力をなくしてしまうことがあります。たとえば、せきをしている人に「ウィルスがうつる」などと言ってからかったり、のけものにするのは、あってはならないことです。

わからないことや困ったことは、信頼できる大人に話をしてくださいね。



ふあん
不安になったときには！

ひとり
一人じゃないよ！
みんな不安だよ。
仲良しや大好きな人のことを
思い出そう。
好きなゲームのキャラクター
だっていいよ。
そして、周りの人に頼って
いいんだよ。

クッションやぬいぐるみをギ
ューッと抱きしめてみよう。
おなかを温めるのもいいよ。

こと ふあん
どんな事が不安かな？
おとな そうだん
大人に相談してみよう。



み
ニュースを見たり、ウィルスの
じょうほう しら
情報を調べてばかりいない？
ほかの楽しい活動にきりかえて！

じぶん まわ す
自分の周りに”いいな。好きだな”と
おも お おも
思うものを置いてみて！楽しい思い出
しゃしん
の写真もいいと思うよ。



きぶんてんかん
気分転換をしよう！

お風呂にゆっくり入ってみよう！
入浴剤を選ぶのも楽しいかもね。

お休みの日は、普段できな
かったことをやってみない？
手芸・工作・料理・片付け・
昔好きだった遊び・トランプ
やボードゲーム、家族でやるの
も楽しいかもね。

友達と電話でお話するのもいいね。
でも、長電話にならないようにね！



言われてなくても自分から
お手伝いをして、周りの人から
感謝されたら嬉しいですね。

身体を動かそう。筋トレ、
ラジオ体操、ダンス、
なんでもいいよ。



リラックスしたいときには、不安を追い出
すようにゆっくり深呼吸してみよう。
肩の力をぬくときは、一度グーッと肩
を上げて力を入れて10秒キープ。
その後、ストンと肩をおろすと、
うまく力がぬけるよ。

課題を丁寧にやるのもいい
し、インターネット上に
挙がっている授業の動画で
勉強することも出来ます。
チャレンジしてみてください。

テレビやスマホやパソコン
ばかり見ていない？
目を休めて、音楽を聴いたり、
ラジオを聴くのもいいよ。
歌うのもいいよ。

にこにこ笑顔で 😊



こころのおたより 特別号

～コロナによる小中学校臨時休校に関して～

2020年4月

スクールカウンセラーより保護者の皆様へお知らせです。臨時で長期間の休みとなりましたので、子ども達に大きなストレスがかかることが予想されます。それは大人も同じです。

以下に、心や身体に起こりそうな反応についてお伝えしたいと思います。



① いつもよりイライラしやすくなる

いつもと違う環境になることで、親子ともにストレスがたまり、イライラしやすく、落ち着きがなくなることがあります。先の見通しのつかなさからイライラが募ることがあります。漠然とした不安から、兄弟で家にいるとケンカなども起こりやすくなります。

② いつもより甘えたがる

親にくっついてきたがったり、いつもよりわがままになるのは、お子さんがいつもとちがう生活へ不安を覚えているサインです。子どもが急に幼くなってしまったように感じて思わず注意したくなってしまいかもしれませんが、ぐっところえて話を聞いてあげてください。



③ 感染症に過敏になる

感染したらどうなるか、どの地域で感染が拡大しているかなど、コロナに関する様々なニュースが飛び交っています。正しい情報を知ることは大切ですが、繰り返して同じニュースに触れていると、それだけで具合が悪くなる可能性があります。また、詳細な情報を探そうとインターネット検索を続け続けることで、不安を増大させてしまうかもしれません。



④ 保護者の皆様も同じ

お子さんが不安な様子を見ると、保護者の皆様も不安になると思います。お互いに増幅しあうような悪循環にならないようにしなければなりません。「あなたのせいで仕事に行けない」「家事が増える」などは逆効果です。おうちの方自身も気分転換したり、相談し合ったりといったストレス対処と、リラックスを心がけて下さい。

裏面に、上記について反応と対応に分けてまとめています



ストレスから生じやすい子どもたちの反応

(1) 身体面に現れるもの

- ① 不安で眠れない（寝つきが悪い、すぐに目がさめる）②考え込んでボーッとしたり気持ちが暗くなったりする ③頭痛、食欲不振、動悸、疲れやすさなどの身体症状

(2) 心理面に現れるもの

- ①イライラしやすい ②集中力がなくなる ③ちょっとしたことでも気になってしまう
④これからのことが心配で仕方ない ⑤やる気が出ない

(3) 行動面に現れるもの

- ①一人でいたり一人で行動するのを嫌がる ②親にくっついてきたがったりやたらと甘えてきたり
する ③すぐに泣いたり怒ったりする ④落ち着きがない、やたら騒ぐ、ハイになる
⑤感染に関するニュースを嫌がる ⑥その他、いつもと違う行動



対 応



*大人が考える以上に子どもは過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与えることが基本になる。今回の感染拡大に関しては、確実に大丈夫と言い切れないところが難しいところであるが、それでもこまめに安心感を与えることが有効に働くと思われる。

(1) 子どもが不安を訴えてきたり何か不安そうなときにはその気持ちを受け止める。さえぎらずに話を聞いてあげて「そうだね」「怖いね」などの共感的な言葉をかける。

(2) 小さな子がスキンシップなど身体で甘えてきたときは、スキンシップで応じたり、遊んであげたり、いっしょに寝てあげるなど安心できるような関わりで応じる。

(3) 心配や不安になるのは当たり前前の気持ちであり、その気持ちを口にできる機会を与える。「そんなことで不安になるなんて」「そんなこと気にしてるの?」「気にしすぎじゃない?」など子どもの気持ちを否定しないようにする。また、過剰に自分のせいじゃないか、と不安がる子どももいるので、その場合には、誰のせいでもないことを説明する。

(4) 感染への不安が広がり、なんとなく落ち着かない気持ちになったり、卒業や入学を控えているお子さんの場合など、先の見通しのつかなさからイライラが募ることがある。兄弟で家にいるとケンカなども起こりやすい。その背後に漠然とした不安があるということに思いをめぐらして、「先の見通しがつかなかったりずっと家にいたりしたら誰でも気持ちが苦しくなるんだよね」「ちょっとしたことでむかつくこともあるんだよね。ちょっと散歩しようか。体を動かすと楽になるよ」など子どもの気持ちを代弁してやり、クールダウンを試みる。

(5) 繰り返して同じニュースに触れていると、それだけで具合が悪くなることもあるので、気持ちが閉じこもってしまわないように、気持ちの切り替えを適度に行う。

例①こういう機会にこそ、子どもとコミュニケーションを密にしてみる。トランプやボードゲームなど一緒に楽しめるゲームをしてみたり、人込みを避けて散歩に出てみたり、幼いお子さんであれば一緒にお風呂に入るなどのスキンシップを心がける

例②「今、頑張っていること」「できたこと」に注目してほめてあげる関わりをしてみる。子どもたちは、子どもたちなりに何とか親や家庭を助けたいし安心させたいと思っているものなので、普段とは違うお手伝いを頼んでみるなどして頑張ったことを見落とさずにそこに優しい言葉をかける。



はじめまして、スクールカウンセラーのい坂さです

保護者のみなさま

今年から赤穂東中学校で勤務させていただくことになりました、
スクールカウンセラーのい坂さ タ奈（こさか ゆな）と申します。

子どもさんのことで、気にかかれていたり、ありましたら、
どんなささいなことでも気軽に話してください。

- 例えば・・・
- 子どもさんの発達について
 - 子どもさんの友人関係について
 - 子どもさんの勉強について
 - 発達検査、知能検査の内容を含むことについて
 - 子どもさんへの関わり方について
 - 保護者さん自身のことについて
 - 子どもさんの心の健康について

などあげられますが、相談内容は基本的にどんなことでもかまいません。
少しでも保護者のみなさまの心が軽くなるよう、一緒に考えさせていただけたらと思います。

◇来校時間：木曜日 10時～17時 頃

◇相談予約の仕方：担任等学校の先生に直接お伝えいただくか、

学校の電話番号に電話をしていただくご予約がとれます。

- ※ 勤務日が変更になる場合があります。
- ※ 相談時間は、ご希望により時間を調整させていただけることもありますので、
遠慮なくご相談ください。

スクールカウンセラーが来る日時（10時ごろ～17時ごろ）							
4月	23日	10月	8日	15日	29日		
5月	14日	21日	28日	11月	5日	12日	26日
6月	4日	11日	18日	12月	3日	10日	17日
7月	2日	9日	16日	1月	14日	21日	28日
8月				2月	4日	18日	25日
9月	3日	10日	17日	3月	4日	11日	18日
	24日				25日		