

スクールカウンセラーだより



令和2年5月 No.1
スクールカウンセラー 岸井つみ

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの岸本いつみです。今年度も、阿南第二中学校を拠点に、桑野小学校、山口小学校、橋小学校、伊島中学校、伊島小学校に来ることになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

スクールカウンセラーは、みなさんが困ったり悩んだりした時に、お話を聞きながら、どうしたらいいかを一緒に考えていく人です。みなさんが学校生活を楽しく過ごせるように、お手伝いのできたらと思っています。



保護者の皆様へ

保護者の皆様にとって、新型コロナウイルス感染症対策による休校期間は、先の見通しが立たない状況等で様々な不安や困難、ストレスを感じていることと思います。子どもたちの中には、不安やストレスで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。これらの反応や行動は一般的なことで、状況が落ち着けばおさまることも多いです。大人が事前に知っておくと、落ち着いて子どもに関わることの助けになります。

子どもの緊張や不安のサイン

- ◇ 腹痛や頭痛、食欲不振などの身体症状
- ◇ 寝つきが悪い、眠りが浅い、嫌な夢を見る
- ◇ いつもより泣いたり、大人にくっついて離れない
- ◇ 急に幼い言動をしたり、夜尿、お漏らし、わがままになる等の赤ちゃんがえり

サインが見られた時は・・・

① 安心感を与える

様々な心と体の変化を安心できる人に話せると、気持ちが落ち着きます。子どもが話をしてきたら気持ちを聞きましょう。大丈夫なことは「大丈夫だよ」と言ってあげましょう。なかなか話せない時は、大人の方から「どうしたの?」と聞いてあげると話をしやすいかもしれません。特別な話をしなくても、家族で楽しく会話をしたり、スキンシップをするだけでも、子どもの安心感はひろがります。

② いつもどおりの毎日の生活リズムを大切にする

食事・入浴・睡眠など生活のリズムを大切にしながら毎日を過ごすことが、心の安定につながります。

③ 子どもが理解できる正しい情報を与える

子どもには信頼できる正しい情報を伝えるようにしましょう。子どもにとっては不安や恐怖が増す場合がありますので、感染症に関するテレビやネットのニュースをくり返し見ることのないよう、気を付けてあげてください。

★★ 5月の相談日 ★★

5月12日(火)、19日(火)、26日(火) 午前11時～午後5時まで

★★ 利用方法 ★★

先生を通じて予約をしてください。後日、時間を調整して、相談日時をご連絡します。(休校期間中は電話での相談も行っております)