

# そうだんしつ 相談室だより



西東京市立上向台小学校

スクールカウンセラー

【保護者のかたへ】～学校再開にあたって～

松久保恭子

学校再開が決まっても、見通しがたちづらい日々が続いています。そして長い休校による体力低下も心配ですね。このような時、私たちの心はどうかそれを整理しようとするものですが、処理しきれないこともあります。子どもたちの様子はどうか？良かったら、対応の際の参考になさってください。

【お子さんの様子で気になることはありますか？】 どれもふつうにおこりうることです。

- イライラする
  - 攻撃的になる
  - 頭が痛い
  - 悪夢を見る
  - 食欲が落ちた
  - お腹が痛い
  - やる気がおきない
  - 忘れっぽい
  - 泣く
  - そわそわと落ち着かない
  - 後追いをする
  - 眠れない
  - 友達と遊ばなくなった
  - 親の注意をひきたがる
  - 怖がる
  - すぐに疲れる
  - 話がとまらない
- などなど。

## 【ケアのヒントは…】

- \*正しい情報を伝える。 → 子どもはどのように理解していそうですか？
- \*「いつも通り」を維持する。 → いまはいつもにもどるのにリハビリがいりますね。
- \*気持ちを尊重する。 → けっこうむずかしいですけど。…
- \*ストレス対処のレパートリーを増やす。 → 保護者のかたもぜひ！！

おんがくをきく  
 にっきをつける えをかく おしゃべりをする  
 よくねる ペットとあそぶ そらを見る  
 しんこきゅうをする ヨガをする ストレッチをする  
 うたをうたう スイーツを食べる  
 ゆっくりお風呂にはいる ..

