



スクールカウンセラーだより 特別号

西東京市立中原小学校

スクールカウンセラー

令和2年4月

新型コロナウイルスに関するところへの影響と対応について

新型コロナウイルスの流行により、先が見えない状況の中で、保護者の皆様も子どもたちも不安な気持ちで過ごしていらっしゃると思います。特に新1年生のみなさんは、楽しみにしていた小学校での生活がなかなかスタートできず、さみしい気持ちで過ごしているのかな、と想像しています。

少しでも皆様の不安が和らぐよう、対応のポイントを掲載させていただきます。皆様の安心と笑顔につながりましたら幸いです。

子どものストレス反応と対応について

子どもにとって、いつもの学校生活が送れず、外に遊びに行けなくなったり友達と自由に会えなかったりと、生活の場が制限されるのは大きなストレスになります。

また、子どもたちの中には自分や家族が病気になるのではないかと不安になったり、下記のようないつもと異なる様子が見られることがあるかもしれません。

- ❖頭痛や腹痛などの身体症状。不眠、食欲不振。
- ❖いつもより泣く。大人から離れない。
- ❖わがまを言う。おもらしをする。赤ちゃん返りがみられる。
- ❖“ウイルスごっこ”など、起きている出来事を再現するような遊びをする。



不安やストレスを強く感じる状況の中では、このような様々な反応が起こることは当然のことです。**そのままのお子様を受け止め、安心感を高める**ことがとても大切です。

安心感を高める関わり方

- ☆家での過ごし方を話し合い(日課、スケジュールなど)、いつもの生活リズムを保ちましょう。
- ☆子どもが話し始めたら、「そうだね」とゆっくり耳を傾けてあげてください。
- ☆ちょっとしたことでも褒めて、優しい言葉がけをしてあげてください。大人の優しい笑顔も、子どものこころの栄養になります。



●不安が強いようなら、テレビなどで刺激の強い報道を繰り返し見せることを避けてください。
特に低学年のお子様はメディアからの情報を正確に理解することが難しいため、大人が分かりやすい言葉でシンプルに伝えなおしてあげると安心感が高まります。

●現状だけでなく、セットで**予防**(うがい、手洗い)の仕方について教えてあげると、自分でどう対処すれば良いのかが分かり安心感が得られます。



保護者の皆様も、こころのお手入れしてくださいね

子どもだけではなく、保護者の皆さまの生活も一変し、大きな不安やストレス状況下に曝されていらっしゃることは言うまでもないと思います。お子様と一緒に過ごす時間が持てることに喜びを感じながらも、時にはイライラしたり、ぶつかってしまうこともあるのではないのでしょうか。一緒に過ごす時間、一人で過ごす時間、両方大事にしながら過ごしていきたいですね。

おすすめリラクゼーション：10秒呼吸法

①1、2、3で鼻から息を吸います。この時、爽やかな空気が身体を循環するイメージをしましょう。

②4で少し息を止めます。

③5、6、7、8、9、10で口から息を吐きましょう。ろうそくの火を消すように、細く長く息を吐き出すのがポイントです。この時、不安やイライラが身体の外に出ていくイメージを持ちましょう。

☆これを何度か繰り返してみてください。お子様とケンカになりそうなときにやるのもおすすめです！



子どもたち、あるいは保護者の皆さまの気持ちの動揺や行動の変化は、今後状況の収束に伴って自然と収まって行くと考えられます。もし、気になる症状がなかなか収まらないなどお子様の行動や様子でご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

この事態が早く収束し、また元気に子どもたちを迎えられることを楽しみにしています。
スクールカウンセラーは、5月から**火曜日**と**木曜日**に勤務予定です。



《参考》第1回「子どもの一般的な反応・行動」 https://youtu.be/3F2sr_wx0qg

第3回「周りの大人へもサポートを」 <https://youtu.be/odnHUnJ1BAI>