

保護者の皆様

令和2年4月23日

座間市立東原小学校

スクールカウンセラー 藤田佳子

スクールカウンセラーだより

ご入学・ご進級おめでとうございます。

今年度も東原小学校のスクールカウンセラーとなりました

藤田佳子（ふじたよしこ）と申します。

どうぞよろしくお願いいたします。



新年度はスタートしましたが、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するための休校措置が続いています。どのようにお過ごしでしょうか。長期化する中で、子どもたちは不安になったり心配になったりと多くのストレスを抱えていると思われます。ご家族もです。

ストレスによって、子どもたちにどのような反応が出てくるのか、大人がどう向き合い付き合っていけばよいか、国立成育医療研究センターこころの診療部が作成した「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」がとても分かりやすくまとめられているので、抜粋してご紹介します。ぜひご覧ください。

たとえば、子どもたちに関していえば、いつもと違う行動や反応が見られても不思議ではありません。

■からだの症状

頭が痛い、おなかが痛い、眠れない、食欲不振

■行動面の変化

落ち着きがない、いつもよりよくしゃべる、泣く、わがままになる、夜尿・おもらし、しがみついて離れない、怒りっぽい、遊びの中で繰り返し今起きていることを再現する

これらは自分を守るためのこころの防衛機能ですが、放っておくとどんどん悪くなるかもしれません。

ホームページ
HPには子どものストレスに対処する方法が紹介されています。ぜひご参照ください。

「親子でできるストレス対処法編」は、ストレスへの対処は子どもだけでなく大人にも必要です。

新型コロナウイルスと子どものストレスについて

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

新型コロナウイルスに負けないために！ ～セルフケア編～

- ① 自分の気持ちに気づいて、表現する
つらい、さびしい、イライラする、また〇〇のことを考えていたなあ
- ② 自分に合ったストレス対処法を見つける
おしゃべりをする、読書、お菓子作り、歌を歌う、ストレッチ・・・
- ③ ほかに人とのつながりを大事にしよう
LINE やメール、SNS、電話、家族や友だちといろいろ話をする

一番強力なストレス対処法は、社会とつながりを持つこと！

相談してみることも大事なセルフケアです！

ひどく疲れた状態が続いている、家族や自分を傷つけてしまうなどありましたら、それは頑張りすぎのサインです。どうか抱え込まず、どなたか信頼できる人にご相談ください。

■お子様向け

「24時間子ども SOS ダイヤル」 ☎0466-81-8111

☎0120-0-78310 (フリーダイヤル)

■保護者の方々向け

精神保健窓口、保健センター、児童相談所、教育研究所、クリニックなどのほか、スクールカウンセラーにご相談いただくこともできます。

スクールカウンセラーは、お子様の学校生活のこと、子育てをするうえで気になること全般のご相談をお受けしています。特に今は、保護者の方々の安心・安定していることがお子様の安心につながりますので、抱え込まずに学校にご連絡ください。

カウンセラー相談日

日にち：5月1日（金）、13日（水）、20日（水）

時 間：9：30～16：30

場 所：相談室 電話相談もできます。

申し込み方法：学校にご希望の日時をご連絡ください。勤務日にお電話いただいてもかまいません。

☎046-253-3145

お待ちして
います！

