

スクールカウンセラー便り

昭島市立東小学校
スクールカウンセラー 深谷 菜月
令和 2年 5月 8日号



☆ごあいさつ☆

昭島市立東小学校スクールカウンセラー深谷 菜月(ふかや なつき)です。東小学校でのスクールカウンセラー生活も2年目に突入しました。今年度も心身ともに健康に過ごしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

☆自己紹介☆

名前 深谷 菜月(ふかや なつき) 血液型 O型

誕生日 4月23日

好きなこと たべること!!毎週給食を楽しみにしています。

みんなと食べる給食も好きなので、ぜひ誘ってください。

にがてなこと 筋肉トレーニング。筋肉が欲しくて何度もチャレンジしていますが、

腹筋・背筋・スクワット…どれも3回やると「もうやめたい…」と言ってしまいます。



☆スクールカウンセラーって?☆

みなさんはスクールカウンセラーと聞いた時に何をイメージしますか?カウンセリングをする人?メンタリストのDaiGo?

スクールカウンセラーは簡単に説明すると、みんなが楽しく学校に通えるように、困ったことや心配な事、こころの悩みの相談にのる人です。勉強のこと、お友達のこと、将来のこと、自分自身のこと…なんでもかまいませんので、皆さんが話したいことや、こころの中のことをスクールカウンセラーと話してみませんか。お話をしながら、何かお手伝いできることはないか一緒に考えていきます。

☆スクールカウンセラーの利用方法☆

保護者様:初めて相談を利用する際には、まず、担任の先生や保健室の先生にお知らせください。空き状況を確認し、予約を入れます。

児童の皆さん:学校の中で見かけたときや相談室に来てスクールカウンセラーに直接お話をしてください。もし、じっくり話をしたいことがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談室の相談予約をしたいことを伝えて、じっくり相談する時間を作ることもできます。

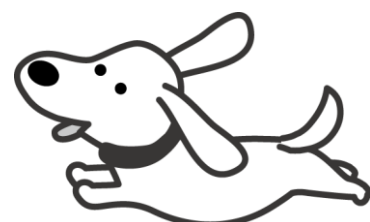
事前のご予約がない場合でも、他の方の予約が入っていない場合には相談をお受けできる場合がございますので、気軽にお立ち寄りください。

☆来校予定日☆

今年度も金曜日に学校にいます。

5月 8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)

相談は8時35分から15時まで 1回45分程度となっています。お気軽にご予約ください。



☆保護者の方へ 新型コロナウイルスについて子供に話す☆

現在、新型コロナウイルスが世界中で問題になっています。人間の命を脅かし、まだまだ実態がつかめない部分が多いため、子どもやその家族を不安にさせています。子どもたちも休校が伸びたこと、3月は校庭開放をしたのに4月はできなかったこと、保護者の勤務形態が変わったことなどを敏感に察知し、疑問に思ったり落ち着かなくなったりすることが多くなってきていると思います。そのような中で子供たちにできる事の一つとして、コロナウイルスについて話をするという事について扱ってみたいと思います。

子どもが不安に思っているのにコロナウイルスについて話すの？と疑問を持たれる方もいらっしゃると思います。しかし、子どもがなぜ不安に思うのか、を考えた時に“どうなったらコロナウイルスにかかるのかわからないから”“毎日深刻なニュースが流れているから”“なぜこのように自粛しないといけないのか納得いかないから”など様々な思いが背景にあります。正しい知識を適切な量で説明する事によって理解・納得し落ち着く場合もあります。では、子どもとコロナウイルスについて話すときのポイントをお伝えします。

① 年齢にあった説明をする

低学年:コロナウイルスについての事実(基本的には発熱、咳、息苦しさ、強いだるさが出る事。人によっては症状が出なかったり普通の風邪と同じくらいで治る場合もあるが、一方でひどくなってしまう事もある事等)とともに、家庭は安全であること、大人は子どもたちが健康を保つように働きかけることや子どもたちが病気になったら看病することを保証しましょう。安心感を与え、短く簡潔な情報にすることが大切です。

中・高学年:Youtube やTVから大人が思うよりも多くの情報を手に入れている場合があります。何が事実で何が想像かを分ける作業を一緒に行う事も必要です。また、学校や地域医療がウイルスの拡散を防ぐために行っている努力についても話し合ってもいいかもしれません。

知識流動システム研究所のHPにおいて小・中学生を対象に『新型コロナウイルスについて一緒に考えよう』という冊子が紹介されています(http://www.smips.jp/KMS/stop_covid-19_new/)。参考にしてみてください。

② 子供が質問してよい雰囲気づくりをする

子どもがコロナウイルスについて疑問を持ったり心配したりするのは当然のことです。質問をしたら答えが返ってくる環境を与えることで、子どもたちの不安を軽減することになります。もちろん分からないことは分からないと言って構いません。現時点では、コロナウイルスに関して誰にも答えられない部分があります。そのことを説明し、答えを見つけようと働いている人たちについても伝えましょう。子どもにも子どもなりの考えがあるで、否定するのではなく、どんなことでも言い合える場がある事が安心につながります。

③ 自分の気持ちに目を向ける

大人にとっても現在の状況は見通しが立たなく不安が多いと思います。子どもに対して落ち着いてお話ししたり対応したりできるように一度立ち止まって自分のこころをのぞいてみてください。自分のこころの中にある不安はどのくらいの大きさですか？重さは？色で表すとどんな色？大人のこころの状態は子どものこころに大きく影響を及ぼします。少し自分と向き合っ一息つける瞬間を持ちましょう。

④ 実践的なガイダンスもしましょう 手洗い・うがい・食事・睡眠・生活リズム

情報を与えるだけでなく、自分たちは健康のために何ができるかについても扱いましょう。そして、できている事にも目を向けて、感染予防のお守りにしましょう。自粛などで“～してはいけない”というメッセージが多いですが、“～できた”に変えて子どもに伝えてあげましょう(例「今日家の中でホットケーキ作りができたね、おいしかったね」等)。

さて、少し長くなってしまいましたが、大切なことなのでたくさん書きました。東小学校では保護者と児童の皆様が安心して学校に通えるように準備をしています。もし、心配な事があつたら学校の先生やスクールカウンセラーに相談してください。一緒に乗り越えていければと思います。

