

スクールカウンセラー通信

◇ こころだより ◇

光華小学校
スクールカウンセラー
京牟禮 彩(キョウムレ アヤ)

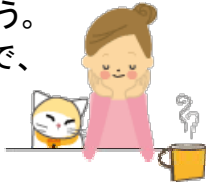
光華小学校のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの京牟禮です。
今年は新型コロナウイルスの影響で、いつもと違う新学期を過ごすことになりましたね。
学校や仕事、生活がガラリと変わったため、ストレスを感じたり、落ち着かない気持ちがあるかもしれません。
感染予防と同時に、自分自身や家族のこころの健康の維持も大切です。
今回は、セルフケア(自分のためのケア)についてご紹介します。

【1】保護者ご自身の健康を大切にする

危機的な状況において、ストレスを感じることは大人も子どもも当然のこと。

まずは、自分のいまの心身の状態を否定せずに優しく受け止めましょう。疲れているのを感じたらいつも以上に休んだり、無理せず手を抜くようにしましょう。

周りの大人が落ち着くことで、子どもも落ち着いていきます。



【2】情報との付き合い方を見直す

信頼できる情報にアクセスしましょう。
いまは不安をあおるような情報がたくさん発信されています。そういった情報に長く触れるほど、不安や緊張が続くことになるため、なるべくメディアから適度に距離を置き、心身の負担を減らしましょう。



＜効果的な方法＞

- ・緊急な情報以外は見る時間を減らす

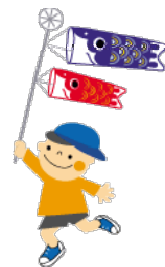
【3】子どもたちの心理的な反応に気を配る

このような状況では、子どもにストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。

例えば・・・

甘えたくなる／心配になる／元気が出ない
悲しくなる／おねしょをしてしまう
いらいらする／怒りっぽくなる
喧嘩が増える

これらの様子がみられたら、過度に反応せず子どもの話を聞いて安心させてあげてください。可能なら、安全な環境での遊びやリラックスタイムを楽しみましょう。
多くの場合、このような心理的な反応は時間とともに改善します。



【4】身近な人や親しい人と話す時間を持ち、孤立しないように心がける

人と話をしたり、連絡を取り合うことで心配や焦りが解消することがあります。

無理のない範囲でコミュニケーションを取りましょう。

もし、心配事が大きくなりすぎて抱えきれない時や、大人や子どもの心理的反応が長期間続く場合は、必要に応じて心療内科、精神科などの専門機関に相談しましょう。

相談先が分からないときは、地域の精神保健福祉センターのホームページをご参考ください。

※スクールカウンセラーの出勤日は、学校運営に合わせて調整中です。

面談をご希望の場合は、学校にご連絡ください。(副校長先生 迄: 042-541-0313)

＜参考資料: インターネット上で閲覧できます＞

■WHO「COVID-19流行によるストレスへの対処」

■日本児童青年精神科・診療所連絡協議会「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」