

そうだんしつ 相談室だより

令和2年4月 臨時号
文京区金富小学校
校長 山田 晴康
スクールカウンセラー
(区) 鹿内恵・(都) 小柳悦子

新学期が始まりましたが、残念ながら臨時休校となってしまいました。なかなか家から出られない時間が長く続き、不安な気持ちの人も多いかと思えます。

スクールカウンセラーは、昨年度に引き続き2名体制、相談日は原則として、月・金曜日(鹿内 恵：しかない めぐみ)、火曜日(小柳 悦子：こやなぎ えつこ)になります。どうぞよろしくお願ひします。

今回のような「突然の出来事」が起こると、悲しくなったり、イライラしたりといった心の変化やなんとなく体調がすっきりしない、眠れないといった身体の変化もあるかもしれません。

大きなストレスがあると、心もダメージを受けます。でも、ゴムボールを指で押してへこんでも、段々元通りの形に戻るように、人間はだれでも回復しようという「こころの力」をもっています。

こんな時だからこそ「こころの力」を強くする生活を送ることが大切です。そのポイントを紹介いたします。

1. つながりをお大事にしましょう

家族といろいろ話をしたり、友達にはなかなか会うことができないので、電話などで話したりするのも良いですね。不安を感じたら、お家の人など身近な人に話をしてみましょう。

2. 規則正しい生活をしましょう

できるだけ日常生活を学校に行っている時間の流れに合わせて生活をしましょう。お家の人と相談しながら一日のスケジュールをたてておくと良いですね。

3. ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めて守りましょう

ゲームやインターネットを見る時間は楽しいし気分転換になりますよね。ただ、学校がお休みだとなついつい長い時間やっけてしまいがちなので、時間を決めて(タイマーをかけておくなど)使ひましょう。

4. リラックスできることをしましょう

眠れないときや気持ちが落ち着かないときにできるリラクセス法です。（下記の HP にあるイラストや動画を見てぜひやってみてください）

<呼吸のリラクセス法>

<肩のリラクセス法>

<眠りのためのリラクセス法>



<全身じゃんけん・顔じゃんけん> ※楽しみながら身体や表情をほぐせます！

●社会応援ネットワーク 災害時や緊急時に～すぐできる！ストレスマネジメント実践集

<https://www.shakai-ouen.com/activity/saigai.html>

5. 次に学校に行ったときにしたいことを考えましょう

「友達たくさんおしゃべりしたい」「校庭で走り回りたい」「〇〇をがんばりたい」などなど。
先生たちも皆さんと会える日をとても楽しみにしています！

6. 長い長いお休みだからできるチャレンジをしてみましょう

「料理やお菓子づくりに挑戦してみる！」「この機会にたっぷり読書や勉強」「筋トレをしてみる」「写真の整理」「部屋の模様替えをしてみる」など。これまでと違ったことにチャレンジするのも良いですね！

7. 人を助けることは「こころの回復力」を育てます

皆が家族の為にできることって何かないかな？ 例えば、食事の準備や片付けを手伝ったり、何か協力したり。学校に行けるようになったら、どんなことが出来そうかな？

突然の出来事や予定していたものが急に変更になった。・・・色々あって不安になってしまうけど、また会える日がきます。まずは、手洗い・うがいをしっかりと、規則正しい生活をしてくださいね。また学校に来たときには、どんなことが出来たか教えてくれるとうれしいです。会える日を楽しみにしています！

保護者の皆様へ

保護者の方も「この状況がいつ収束するのか、今後どうなるのか・・・」と先の見えない状況の中で不安を感じていらっしゃるかと思います。日々のサポート、本当にお疲れ様です。大人たちも多くの我慢を強いられ、常にストレスを抱えていますので、なかなか大変ではありますが、保護者の落ち着いた対応が子どもの心の安定につながります。

未知で目にみえないウイルスに対する不安と恐怖 ⇒ 安心感を与えることが大切！

<対応のポイント>

●このような状況ではいつもと違う感情が起きるのは当然と受け止め、子どもが何か話をしてきたときには、さえぎらずに最後まで話を聴いてあげてください。

●まずは気持ちを十分受け止めた上で、「今度、友達と会えたら何したい？」などと出来るだけ未来志向で話し、具体的に『今出来ること』を一緒に考えてみると、見通しがついて安心できます。

<情報の受け止め方・伝え方>

未知であるゆえに、様々な情報やうわさが広がり、どの情報が正しいのか判断が難しくなることがあります。特に子どもはTVやネットからの過激な情報の影響を受けやすかったり、情緒が不安定になったりする場合があります。同じような情報（刺激）を繰り返し見ることがないように注意してください。時には情報を制限することも必要です。

●不安になっている子どもには、繰り返し安心感を与える言葉かけをしましょう。

●年齢が低いほど、情報は子どもに口頭で与えるだけで十分です。短く簡潔な情報が大切。

●年齢が高くなるにつれ、子ども自身で情報を得られるため、うわさやデマに振り回されるリスクが高くなります。年齢や理解に合わせた情報の提供や正しい情報の取り扱い方など（情報がいつ、どこから発信されたものか、異なる情報はないか等に注意！）について話し合う機会をもつことも重要です。

☆大人もストレスをため込みがちかと思いますので、家庭内でぶつからないように適度な距離をとる時間を設けたり、家族以外の人とつながったりするなど、限られた選択肢にはなりますが、少しでもお互いのストレスを発散できるような工夫が必要です。頑張っているご自身にちょっとしたご褒美をあげたり、吐き出したい気持ちをこっそりノートに書いたり、家族同士でこの状況の中、それぞれが頑張っていることを褒めあったりしても良いかもしれません。

また、下記にリンク先を掲載させていただきましたが、日本赤十字社・新型コロナウイルス感染症対策本部「3つの感染症」の資料は非常に大切なことがわかりやすくまとまっているかと思いますので、是非ご家族でご覧ください。

また、このような時だからこそ、より一層相手の立場への想像力を大切にしながら生活していくことが出来ればと思います。それぞれが出来ることが行い、皆で支えあっていくことがこのウイルスに対する最大の防衛になります。

【参考資料】

●一般社会法人社会応援ネットワーク 災害時や緊急時に～すぐできる！ストレスマネジメント実践集

●静岡大学教育学部 小林朋子研究室：レジリン制作委員会 公開資料

●日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部（2020年3月26日）

「新型コロナウイルス3つの顔をしよう！ ～負のスパイラルを断ち切るために～」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html