

スクールカウンセラーだより

令和2年5月21日

第1号

多摩市立貝取小学校 スクールカウンセラー

さわやかな風を感じる季節となりました。貝取小学校スクールカウンセラーの武藤 悠未と申します。どうぞよろしくお願い致します。

今年度は新型コロナウイルスの影響で、新学期に入ってすぐに長期間の休校となり、みなさま落ち着かない日々を過ごされたのではないのでしょうか。連日の報道、外出の自粛要請等で不安もストレスも高まり、子どもも大人も、いつもより不安定な心の状態になっていることと思います。5月から登校日が設置され、少しずつではありますが学校生活が始まりました。いつもと違う状況で、学校での生活に慣れるのに時間がかかったり、先の見通しが持ちづらいことでさらに緊張や不安感が強まったりするお子さんもいるかもしれません。こういうときこそ、大人がしっかりと子どもたちの様子を見守り、支えることが大切だと思っています。お子様やご家族の様子について気がかりなことがありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。



<保護者のみなさま>

スクールカウンセラーの相談室では、今年度も下記のような相談を受け付けております。お気軽にご利用いただくと嬉しく思います。

また、来校しての相談を控えたいという場合は、お電話での相談も受け付けております。電話相談をご希望の際も、事前にお申し込みのご連絡をくださいますようよろしくお願い致します。

- 登校しづり、いじめに関するご相談
- 子どもの気になる特徴・行動についてのご相談
- 子育てについてのご相談

○ 申し込み方法

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

- 担任・養護教諭など身近な先生に申し込む
- 代表電話（376-0234）にお電話していただいて副校長に申し込む
- スクールカウンセラー出勤日に直接来校、またはお電話で申し込む

○ 1学期のスクールカウンセラー来校日

主に金曜日 9:00 ~16:30

5月：22日、29日

6月：5日、12日、19日、26日

7月：3日、10日、17日、21日(火)

○ これは不安のサインかも…！ 心の状態チェックリスト

- ☑ 寝付きが悪い 眠りが浅い いやな夢を見る
- ☑ 力がわからない 集中できない
- ☑ いつもよりも泣く 大人にくっついて離れない
- ☑ 急に幼い言動をとる（赤ちゃんがえり）
- ☑ 食欲がわからない
- ☑ 頭痛 腹痛 疲労感
- ☑ イライラしやすい ドキドキする



○ いちばん身近な大人ができる子どもへの「心のケア」

• 「安心感」をあたえる

子どもに寄り添い、いつもより意識してスキンシップをとって、「大丈夫だよ」というメッセージを伝えましょう。

• 「日常」を取り戻すことを助ける

食事、睡眠時間、起床時間、着替えなど、できるだけ普段の習慣を保つように心がけましょう。

• 報道を繰り返し見せない

子どもたちは感受性が豊かなため、映像や画像などから大きなショックを受ける可能性があります。日頃よく観ているテレビ番組やお気に入りのDVDがあれば、そうしたものを観るようにしましょう。

• 子どもは自ら回復する力があることを理解し、見守る

子どもが非常時に普段と違う様子を見せることは、心の状態を回復するための正常な働きですので、あわてずに見守ることも大切です。心配な状態が続く場合は、専門家にご相談ください。