

カウンセラーだより 大人版

令和 2 年 5 月 8 日
江戸川区立鹿本小学校
校長 太巻 美青
スクールカウンセラー 安藤

～家族の皆様へ～

緊急事態宣言が延長され、先行きの見えない不安な状況がさらに 1 か月延びることになりました。これまでの当たり前の日常が大きく変化し、安心して過ごせるようになる日がいつ来るのか、なかなかはっきりしません。このような状況は、子どもだけでなく大人にとっても大きなストレスになります。

不安がイライラに変わり、自分でもなんだか分からないまま爆発してしまう。大人にもそういうことが起こります。ではどう対処したらいいのでしょうか？

怒りから逃げる！

「怒りは 6 秒しかもたない」これはよく言われますね。心の中でゆっくり数を数える、深呼吸をするなどの対処法を聞いたことがあるのではないのでしょうか。しかし、目の前に子どもがいる中でじっと落ち着くのを待つのはとても難しいです。私がおすすめるのは「その場から一旦逃げる！」です。

リビングでイラッとしたら、

→ トイレやお風呂に行く。ベッドに潜る。買い物に出る。散歩する。

(※子どもの安全を確認した上で)

怒りの裏にある気持ちをよく見る。

例えば「子どもが宿題をしない！」という怒りの裏には、

→ 「授業についていけなくなったらどうしよう」という心配。

→ 「さっきのお手伝いを褒めようと思っていたのに」という残念さ。

→ 「毎日同じことばかり言ってる」というやるせなさ。

→ 仕事や家事など、子どもの行動とは無関係なことから起きる気持ち。

いろいろな気持ちが隠れています。

全部まとめて“怒り”として出してしまうと、その時はスッキリしますが、後から後悔したり、家族の関係がギスギスしたりと、悪い結果もたくさんあります。裏にある一つ一つの気持ちを見ることで、それぞれに違った対応方法が思いつくかもしれません。

人と話すことによって冷静になれることもあります。SCとの電話相談をご希望の方は裏面の来校日のご確認の上、お電話ください。

＜児童の皆さんへ＞

☆スクールカウンセラーは、毎週金曜日に学校に来ます。

☆学校がお休みの間は、スクールカウンセラーと電話で話
ができます。

☆スクールカウンセラーと電話で話したい人は、

①金曜日の 9時～16時の間に学校（03-3653-7414）

に電話をしてください。

②電話に出た先生に「スクールカウンセラーと話したいで

す」と言ってください。

＜保護者の方へ＞

休校中は、電話による相談を受け付けています。金曜日の 9～16 時に職員室
(03-3653-7414) までお電話ください。

他の電話を受けている場合があります。

＜5月・6月の来校日＞

5月 2020

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月 2020

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5