

# カウンセラーだより



発行 令和2年4月28日  
江戸川区立 平井東小学校  
校長 宮本 知司  
スクールカウンセラー 飯塚

## ひらいひがししょう いっしょ 平井東小のみなさん一緒にがんばろう！

ひらいひがししょう すくーるかうんせらー  
平井東小のみなさん “スクールカウンセラー” の飯塚（いづか）です♪

みなさんお家で元気に過ごせていますか？

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます（＾＾）/

いまは、みなさんに会えないので、みんなのところがこんなに大変なときでも元気ですごせるように毎日考えています！

### カウンセラーからのメッセージ



毎日、いろいろなニュースを見て、怖い気持ち、嫌な気持ちになっている人もいるかなと思います。

そして、怖い気持ちや嫌な気持ちが続くと、ストレスがたまって、みんなのやさしい性格にいたずらして、怒りっぽくなったり、泣きなくなったり、いじわるしたくなったりすることがあります。

ときどき、ストレスはからだにもいたずらして、元気がなくなったり、とっても動きなくなったり、ごはんが食べたくなくなったり、お腹や頭が痛くなったり、TVゲームがやめられなくなったりと、いろいろなことがいつもと少しずつ変わってしまうことがあります(；\_；)



そんなときは、お父さんやお母さんやおじいちゃんやおばあちゃんに気持ちを話してみよう♪

学校に電話して先生にお話をしてみるのもよいと思います♪

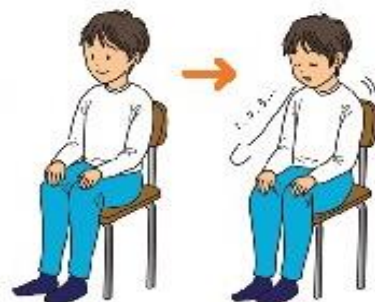
自分でできることもあります。それはゆっくり呼吸をすることです。椅子やソファに座って、体を楽にして、1、2、3、と息を吸って、4、5と少し息を止めたら、6、7、8、9、10とゆっくり息を吐いてみてください。だんだん力が抜けていくことを想像しながら何度かくり返し続けてください。

息を吐くときに、いやな気持ちも一緒に吐くつもりでふう〜と吐いてみて

くださいね！



はやくみんなとおいしい  
給食が食べたいな！



## 保護者の皆様へ

### ご入学、ご進級おめでとうございます

日頃より、本校の健全育成にご理解とご協力いただきありがとうございます。

また、新型コロナウイルス感染拡大により、心身の健康や経済的な面で、大変な思いをされている保護者の皆様にこころよりお見舞い申し上げます。

現在、先の見えない状況の中で、様々な不安やストレスを感じていることと思います。

子どもたちの中には、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱き、いつもとは異なる反応や行動が見られることもあるかもしれません。

### 子どもの緊張や不安のサイン

- ・ 腹痛や頭痛、食欲不振などの身体症状
- ・ 寝つきが悪い 眠りが浅い 嫌な夢を見る
- ・ いつもより泣いたり、大人にくっついて離れない
- ・ 遊びの中で、起きている出来事を再現する
- ・ 急に幼い言動をしたり、夜尿、お漏らし、わがままになる等の赤ちゃんがえり

### サインが見られたら

#### ○ 気持ちを素直に表現させる

様子に日頃と違う変化がみられたら「どうしたの?」と聞いてあげてください。うまく話せなくても、家族との楽しい会話や、スキンシップをするだけでも子どもの安心感は広がります。

#### ○ こころがちょっと軽くなることをする

好きなこと、楽しいと思えること、こころが明るくなること、気持ちの良い運動が気分を軽くします。ゲームも楽しみの一つですが、生活が乱れないよう時間を決めてください。

#### ○ いつもどおりの生活リズムを大切に

普段と違う予定や行事が入ると、こころとからだのリズムが不安定になりがちです。食事、入浴、睡眠のリズムを大切に毎日過ごすと、気持ちが落ち着いていきます。

#### ○ 正しい情報を伝える 情報を伝えすぎない

子どもには信頼できる正しい情報を伝えるようにしてください。またテレビやニュースの映像を繰り返し見ることがないように気をつけてください。子どもは認知的にも情緒的にも発達途中段階にいます。映像の出来事を現在の状況ととらえたり、不安や恐怖を増強することがあります。スマートフォンやインターネットを通して、子どもが自分で得た情報にも注意を払ってあげてください。

## 大人だって大変！辛いときは体や心を休めてください

現在、登校ができず、不要不急の外出を控える中で、お子様と一緒にいる時間が増えたことと思います。

子どもたちのことをより知る時間でもありますが、一方で保護者の方が大事にしていた“おひとりで過ごす時間”もなかなか確保が難しい方もおられるのではないのでしょうか？「いつも一緒に過ごさなくてはいけない」「相手をしてあげなければいけない」という思いから、おひとりの時間を作る後ろめたさを感じられる方もいるのではないかと考えております。

家族とはいえ、四六時中、一緒に過ごしていると力を抜くことができず、気疲れすることもあるのではないのでしょうか？お部屋を分けたり、つい立てをするなどして、空間を一時的に離れて過ごす時間を作ることや、1日のスケジュールの中に、“お母さんの時間”、“お父さんの時間”など30分～1時間程度、話し合っ作ってみるのはどうでしょうか。また、同じ場所にいても、“別々のことをする時間”を作ることもしよいかもしれません。お子様の年齢に合わせて“ひとりの時間”を作る工夫をしていただくことで、心にゆとりができ、お子様にもおらかな気持ちになれるのではないかと思います。今後もこの状況は続いていくかもしれません。お子様を支える保護者の皆様が、このような中でも、ご自身のこころの健康を維持できるよう過ごしていただけることを切に願っております。

### 【情報提供】

#### 〈子どものこころのサポート〉

セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンでは、YOUTUBEで「子どものこころのサポート」と題してメッセージを人形劇にして公開しています。“セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン コロナ 子ども動画”等で検索してみてください。子どものこころのサポートのポイントをまとめてあります。

#### 〈新型コロナこころの相談電話〉

一般社団法人 日本臨床心理士会 一般社団法人 日本公認心理師協会 では「新型コロナこころの相談電話」を開設しています。この相談電話では、不安な気持ちの対処法や子供たちへの対応など、日常の落ち着いて過ごすための方法等について相談することができます。

期間：2020年4月20日から5月6日まで（緊急事態宣言の状況によっては期間変更あり）

期日：毎週月曜日～金曜日（連休中5月4日～6日は実施しています）

時間：午前10時～12時及び午後7時～9時

電話番号：050-3628-5672（フリーダイヤルではありません。）

相談時間：30分以内