

カウンセラーだより

発行 令和2年5月19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

5月とくべつ号



ひらいひがししょう 平井東小のみなさん、こんにちは！
かうんせらー カウンセラーのいづかです！

みなさんになかなか会えないので、おたよりでみなさんと関わりたい

おも と思い、とくべつ号を出すことにしました 

みなさん、ころとからだが、つかれてないですか???

きょう 今日、あたらしいリラックスできる方法を紹介します！

ころとからだのリラックス

かた肩ストン



はじめに、かるくイスにすわって、ちからを抜いてせなかをのばしましょう♪



つぎに、肩だけに力を入れて、ぐっと肩を耳につくくらい上にあげてみましょう♪



さいごに、ストンと力を抜いて、しばらくそのままにしてじわ~っと力が抜けたことを感じてみましょう♪



お弁当はおいしかった？
お弁当食べたらうちのひと
いっしょにやってみてね！

保護者の皆様へ

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。

今回の特別号では、子供たちに向けてリラックス法をお伝えしています。前回のお便りでご紹介した呼吸法と合わせて実施していただくと効果的です。是非、ご家族の皆様でお試してください。

さて、東京女子大学の前川あさ美先生が、非常事態における 3 つの安という心構えについて紹介しています。

① 安全を確認する ② 安心を提供する ③ 安定を尊重する

安全を確認する際は、自らなにか安全か主体的に調べ、正しい知識を得ることが必要です。家族と一緒にウイルスや感染予防で大切なことについて調べてみる時間を作り、子供たちが自分で安全を守ることができるという実感をもてるようになることが大切です。

安心を提供するには、大人が子供たちの前で悲観的になってしまったり、冷静さを失ってしまったりしないように注意が必要です。子供たちが不安や心配な時、あるいは普段と異なる言動が見られたら、よく話に耳を傾けるようにしてください。そして、安心できる言葉をかけてあげてください。

安定を尊重するには、“いつもどおり”をできる限り維持することが大切です。いつもどおりにできないときでも、新しい日課を作り、見通しが持てるようにしてあげることや、自分をコントロールする実感をもたせることがこころの安全や安心を保障することにつながります。

ご紹介した心構えは、このような事態の中で不安を抱えるお子様たちと関わる際に参考になるかと思います。

また、静岡大学・法政大学・公益財団法人静岡県舞台芸術センター（SPAC）が有志で、子供のための新型コロナウイルス感染対策動画“健康戦士コロタイジャー”を配信しています。専門的なエビデンスに基づいて作成された動画です。こちらも合わせてご参考ください。

参考 健康戦士コロタイジャー特設サイト <https://mt-100.com/corotaiger/>

日本臨床心理士会、日本公認心理師会の”新型コロナこころの相談窓口“も期間が延期されています。また、関係省庁のホームページに様々な相談窓口が開設されていますので、ご参照ください。

〈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29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

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

〈関係省庁等が開設している主な相談窓口一覧〉

参考 https://www.kantei.go.jp/jp/pages/coronavirus_index_consulting.html

※ Web から「関係省庁 お役立ち情報」で検索していただき、相談窓口をクリックしていただいても閲覧することができます。