



そうだんしつだよ！

りんじ
臨時
きゆうこう
休校
とくべつこう
特別号

じどう
児童のみなさんへ



がっこうのおやすみが続いています。友だちと一緒にいることができなくて、つまらなくなったり、さびしくなっている人もいるかもしれません。楽しみにしていた行事がなくなってしまって、悲しくなったり、イライラした人もいたかもしれません。そんな気持ちが落ち着かない日々を、どのようにすごしたらいいか、考えてみたいと思います。

落ち着いた生活をするために

①つながりを大事にしよう：不安に思っていることや、様々に感じた自分の気持ちを家族や友だちに話してみよう（時間を決めてLINEやメールをするのもいいかも）。話ができないときには、仲良しや大好きな人を思い出すだけでも、気持ちが楽になりますよ。

②規則正しい生活をしよう：いつも変わらないことで落ち着くことができます。朝早く起きて夜は早く寝る、食事もお三回きちんと食べることも大事です。

③ゲームやスマホを使う時間を決めて守りましょう：ゲームやYouTubeは気分転嫁にもなるし、楽しいけど、やりすぎたり見すぎたりすると目や脳が疲れてしまいます。時間を決めてやりましょう。

④リラックスできることをしよう：不安を外に追い出すように、ゆっくり深呼吸を試してみたり、お気に入りのクッションやぬいぐるみをぎゅーっと抱きしめてみるといいかもしれません。温かいミルクを飲んで一息つくのもいいのでは？

気分転換をしよう！

普段できなかったこと、料理、手芸、片付けなんかやってみていいかも。

お手伝いをして、親をびっくりさせるのもいいね。感謝されたら嬉しいものね。

お風呂にゆっくり入ってみよう！入浴剤を楽しんでもいいかもね。



体を動かそう。筋トレ、ラジオ体操、ダンスなど、なんでもいいよ。歌を歌うのもいいね。

勉強するのもいいね。できそうな予定を立てて、ちゃんとできると、自信がつくよ。

(引用・参考：静岡大学教育学部附属林桐子研究室、ゾリン制作委員会、北海道臨床心理士会教育領域委員会作成ちらし)

保護者の皆様へ

臨時休校の措置も長引いています。こうした状況の中で、大人が考える以上に過敏で不安になりやすい子どもたちはかなりのストレスを抱えているかもしれません。

●よくある子どものストレス反応

次のような変化があったらそれはストレスによるものかもしれません。

気持ちの変化

- 心さぎこむようになる
- いらいらしている
- 急に泣いたり怒ったりする
- 興奮しすぎている
- やる気がなくなる
- ひどく過敏になっている
- 笑わなくなった
- そわそわしている

体の変化

- 頭痛や腹痛などを訴える
- めまいがすると訴える
- 下痢や便秘をおこす
- 眠れなくなる、あるいは眠りすぎる
- 食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎる
- 疲れやすくなった

行動の変化

- 落ち着きがなくなる
- おねしょや指しゃぶりをし
て赤ちゃんのようになる
- 親と離れなくなりまとわり
つく
- 甘えてぐずつくようになる
- 無口になる
- 反動的になる

●家庭でできること

臨時休校で、長い間、子どもと接するようになり、それだけでも大変なのに、いつもよりぐだぐだと言うことが増え、バタバタとまとわりついてくる子どもに戸惑ってしまうのは当たり前です。それでも、「もしかして、これもストレスのせい？」と思うだけで、少し落ち着いて対応することが可能になるかもしれません。

《安心して環境づくり》

★一番は周囲の大人が落ち着いていること … 少しは自分ための時間をとって、気持ちをリフレッシュしてから子どもに向き合しましょう。

★「いい気持ち」でいられる時間を増やしてあげるように … こちらの気持ちが落ち着いたなら、一緒に居る時間やスキンシップの時間をつくったり、子どもの好きなおやつやおかずを作ってあげたりしましょう（無理はしなくて結構です）。

★特別なことはせず、普段の生活を送る … 休みだからといって特別なことは避けます。

《オープンな会話を》

★気持ちを受け止める … 子どもがしつこくなるのは不安の表れと受け止め、「そうなるのも当たり前だよ」というメッセージが伝わるようにします（いつもきちんと対応できなくても大丈夫です。落ち着いたときにそう感じたら、そのとき伝えましょう）。

★できるだけ言葉で不安を表現してもらおう … 子どもはうまく言葉で表現できないので、「お母さんは、こう思うんだけど…」と子どもが心配しているであろうことを、こちらが言葉にしてあげます。

★心や体には回復する力があることを伝える … 話し終えるときに、「こうなるといいね」「こうなると思うよ」と良いイメージを添えてあげます。

(引用・参考: ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター・教育相談室)

相談室では、皆様のご相談をお受けしております。

相談は、担任の先生や副校長の木村先生、養護教諭の山縣先生を通して申し込んでいただくか、カウンセラーや相談員に直接電話で予約をお願いします。

北町西小学校： 03 - 3932 - 7234

スクールカウンセラー 甲斐 真路 ほぼ毎週 木曜日
心のふれあい相談員 坂野久美子 主に月・火・金曜日