



にこサンだよ

令和2年度特別号
豊溪小学校・にこサンルーム
鈴木・田中

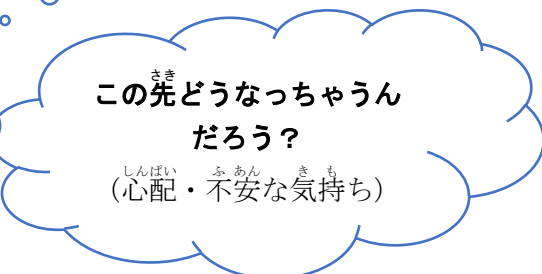
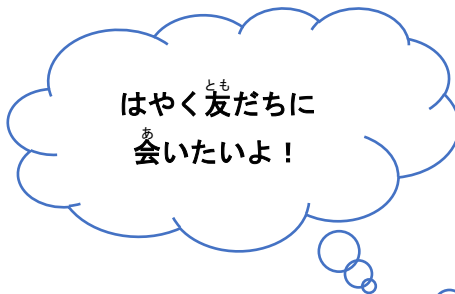
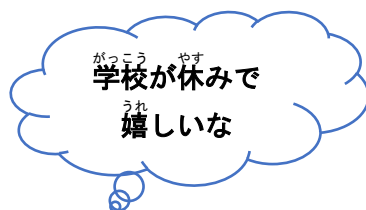
児童のみなさんへ

はじめまして。4月から豊溪小学校のスクールカウンセラーとなりました、

田中みほ といいます。みんなの学校生活を楽しくすごせるお手伝いができたらと思
っています。一日も早くみんなに会えるのを楽しみにしています。

学校がお休みになってしまってから、とても長い時間がたってしまいましたね。

今みなさんはどんな気持ちで毎日をすごしていますか？



自粛生活の中、楽しいことやしたいこと、習い事などみんなたくさんの我慢をして
いると思います。そんな中いろんな気持ちがあっいいのです。むしろ、自分の気持
ちにふたをしちゃうことは、心がとってもつかれてしまいます。いろんな気持ちを
ためずに、信用できる誰かに話してみましよう。それだけでも心がスッキリするよ。

あとは、自分が楽しいと思うこと、夢中になれることを見つけてみよう。

好きな漫画を読んだり、テレビを見て、大声で笑うことも、

心のつかれにはとても大事なことです。



保護者の皆様へ

現在新型コロナウイルス対策に伴う臨時休業や外出自粛など先の見えない日々が続いています。置かれている状況が、それぞれに違うこともあり、なかなか共感し合えないつらさを感じていることもあるのではないのでしょうか。

それまでの生活が一変し、子供だけではなく保護者の方もストレスを感じたり、不安になったり、イライラしたりしてしまうことはごく自然なことです。お子さんと過ごし、心のケアをしていく中で、まず大切なことは、『保護者のほうがよいコンディションでいる』ことです。時には一人でいる時間を積極的に作り、心をリフレッシュさせることが、子供の安定につながります。

自粛生活が長引く中で、お子さんはどんなご様子ですか？ここ最近の変化で気になることはないかチェックしてみてください。

《子供にみられる主なストレス反応と応急処置法》

☆痛み： 頭痛・腹痛・筋肉の局所的な痛み・手足がつるなど

★痛みは、身体の緊張部分に意識が集中すると悪化します

⇒身体の緊張をほぐしてあげましょう。（例：マッサージ・温タオルであたためる）

☆食欲： 食欲不振・吐き気・嘔吐・消化不良など

★吐き気は、情報が入りすぎていてこれ以上取り入れたくない時に生じることがあります

⇒水分を十分に取り、無理に食べさせず、消化の良いものを少量ずつ与えていきます。

☆睡眠： 一人で眠れない・夜中に目が覚める・怖い夢を見る・叫ぶなど

★眠れない・怖い夢などはコントロールが効かないので不安になりやすくなります

⇒添い寝をしたり、寝付くまで絵本を読むなど、安心させてあげましょう。

☆排泄： おねしょ・便秘・下痢など

★緊張が続いた後に気持ちが緩んだ時に生じやすくなります

⇒身体の緊張をほぐしてあげましょう。

☆衝動的になる： 落ち着きがない・しゃべりすぎる・突然何かを始める

・攻撃的になる・注意が散漫になる・すぐあきらめる

★不安が増すと悪化しやすくなります

⇒刺激を少なくしたり、落ち着ける場所を用意してあげましょう。

☆閉じこもる： 人と会いたがらない・こだわりが強くなる

★刺激を排除して、安心したいときに生じやすくなります

⇒無理強いはいしません。日常の生活のペースを整え、会う人や場所を決めて安心させて

あげましょう。

☆親から離れたがらない：まとわりつく・親が出かけるのを怖がる

★不安が強いと、安心できる人の傍にいたがります

⇒自然な反応なので、抱きしめたり、ゆっくり話をしたりして安心させてあげましょう。

☆感情の起伏が激しい：急に怒りだしたり泣き出したりする・はしゃぎすぎる

★コントロールが効いていない状態です

⇒ゆったりと構えて気持ちを受け止めてください。安心できる言葉をかけましょう。

☆気持ちが沈み込む：無気力や悲しみ、罪悪感にとらわれる

★何かから切り離されたり、失った喪失感が強いようです

⇒無理に励ましたりはせず、いつも通りに接します。子供が自分から話してきたら、じっと聴き、今一緒にできることをしてあげてください。

☆感情が動かない：ボーっとしている・実感がない

★状況に圧倒されて、その場から逃げだしたいようです

⇒日常のペースを保ち、お手伝いをしてもらおうなど、身体を動かすようにします。親に心配をかけないために我慢している場合は、気持ちを自然に表現してよいことを伝えてください。

上記のような様子が見られたら、⇒以下にあるような応急処置を試してみてください。多くの場合、時間の経過の中で次第に落ち着いてきますが、長く続く・激しい場合やご心配な場合はどうぞお気軽にご相談ください。

今後、生活様式の変化や、ウィルス対策が長期戦となっていくことが予想されます。大人のほうが頑張りすぎず、無理をせず、お過ごしください。

相談お申し込み方法

① 相談員直通携帯電話にご連絡ください。

相談室直通携帯電話 **080-2011-1664**

なお、こちらの携帯電話は受信専用となっています。相談員の勤務日のみつながります。つながらない場合は、番号通知をしていただけたら、折り返しお電話いたします。

② 学校代表電話へご連絡ください。

学校代表電話 **03-3925-2444**

担任の先生、保健の先生、副校長先生へご都合のよい日をお伝えください。