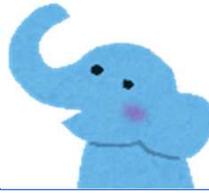


相談室だより



令和2年4月21日発行
練馬区立練馬小学校
スクールカウンセラー 土屋麻衣子
心のふれあい相談員 山村 香

～児童の皆さんへ～

練馬小学校の皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校が休校中で、まだ皆さんとお会いできていないのは残念ですが、学校が再開して皆さんといろいろなお話をできる日をとっても楽しみにしています。

そして、今の皆さんに知っておいてほしい、こういう時に役に立つかもしれない「こころ」についてのメッセージをいくつか伝えさせてください。よかったら、気楽に読んでみてくださいね。

土屋麻衣子（スクールカウンセラー）・山村 香（心のふれあい相談員）

気分転換をしよう！

テレビやスマホやパソコンばかり見ていない？ 目を休めて、音楽を聴いたり、ラジオを聞くのもいいよ。歌を歌うのもいいね。

身体を動かそう。筋トレ、ラジオ体操、ダンス、なんでもいいよ。

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！
入浴剤を選ぶのも楽しいかもね。

勉強をするのもいいね。苦手なところを復習してもいいし、漢字を覚えるのもいいね。できそうな予定を立ててやると、達成感が得られるよ。

せっかくできた時間、普段できなかったことをやってみない？ 手芸、制作、料理、片付け、昔好きだった遊び、トランプやボードゲーム、家族でやるのも楽しいかもね。

不安になったときには！

不安を追い出すように、ゆっくり深呼吸をしてみよう。10回続けてみて。

クッションやぬいぐるみをギュッと抱きしめてみよう。おなかを温めるのもいいよ。

一人じゃないよ！
みんな不安だよ。
仲良しや大好きな人のことを思い出そう。
好きなゲームのキャラクターだっていいよ。そして、周りの人に頼っていいんだよ。

どんなことが不安かな？
おとなに相談してみよう！

自分の周りに“いいな。好きだな”と思うものを置いてみて！ 楽しい思い出の写真もいいと思うよ。

ニュースを見たり、ウイルスの情報を調べたりしてばかりいない？
ほかの楽しい活動に切り替えて！

～保護者の皆さまへ～

新型コロナウイルスの感染拡大により、学校が休校になったり、卒業式、入学式やその他のイベントが縮小や中止になったり、いろいろな意味で皆さまの生活に大きな影響を与えているのではないのでしょうか。子どもたちの中には、いつもと違う反応や行動がみられることがあるかもしれません。

よくある子どものストレス反応

- 気分の反応 : いらいら、不安感、過度に興奮する、急に泣いたり怒ったりする
- 思考・認知の反応 : 集中力の低下、物事が決められない、悪夢を見る
- 身体の反応 : 腹痛、頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状
- 行動の反応 : いつもより泣いたり、大人にしがみついて離れない

子どもの困った行動がいつもより増えると、皆さまもいらいらしてしまうこともあるかもしれません。でも、こんな行動を「ストレスのサインかな？」と思うだけで、効果的な対応を考えていけます。

家庭でできることは…

保護者の皆さまも、今はお疲れかもしれません。頑張りすぎず、ご自身のケアも大事にして、お過ごしください。

☆安心できる環境づくり

- ・親や大人が守っているということを行動や言葉で伝える
- ・言葉だけでなく「いい気持ち」の増加につとめる（好きなおかずを作るなど）
- ・テレビ報道などに必要以上にさらさない
- ・普段の生活リズムを維持する
- ・一時的に期待度を下げる（家庭学習や習い事の練習量の調節）



☆話しやすい環境づくり

- ・繰り返し聞いてくるのは不安感の表れ
- ・気持ちを受けとめて共感「うん、怖いね」「そう感じるのは自然なことなんだよ」
- ・「どうしてそう思う？」などと聞いて子どもの思考プロセスを理解する
- ・話したままで終わらずに、人の力強さ・回復力も強調する
- ・子どもが望めば、何かできることをさせる（会えなかったお友達や先生に手紙を書く、など）

休校中の電話相談のご案内

休校中も、電話相談を受け付けています。お子さまのことで困ったこと、気になることがありましたら、どうぞ気軽にご相談ください。

直通電話：080-2010-6133（土屋または山村）

受付時間：火曜日の9：00～16：00

※面談中などで電話に出られなかった場合、着信履歴（非通知以外）があれば、折り返しいたします。上記は着信専用ですので、学校代表電話03-3990-4244から連絡をさせていただきます。