

# スクールカウンセラーだより 特別号

練馬区立北原小学校 校長 岩井 一雄

スクールカウンセラー 初川 久美子



☺<sup>じどう</sup>児童のみなさんへ☺ 【※おうちの人と一緒に読んでね】

こんにちは。スクールカウンセラーの初川久美子（はつかわくみこ）です。

新型コロナウイルスがひろがり、おちつかない毎日ですね。4月も学校がお休みにになりました。今、みなさんは、どんな気持ちでいますか？

## 不安・心配な気持ち

そうだね。大人もこんなことが初めてで実はときどきしています。  
無理に不安をなくそうとしなくて大丈夫！

1. 不安な気持ちをおうちの人やスクールカウンセラーに話してみよう。

2. ウイルスに負けない方法を、お医者さんたちが教えてくれているよ。

例えば…「手洗いをしっかりと」「ほかの人とは2メートルはなれる」  
「ときどき運動しよう」「生活リズムは一定に」

3. ニュースを見ていると、元気がなくなっちゃうかも。

テレビを消す時間を作ろう。

4. 不安なときは、知らない間に体に力が入っているときがあるよ。

・息をすいながら、肩を上げて、息を吐きながら、肩をさげてみよう。

・深呼吸もおすすめ。ろうそくの火を消すように、ふーっと長くはこう。

## ほっとする気持ち

学校がお休みでほっとする気持ち。家なら家で楽しく過ごせる気持ち。家族と過ごす時間が増えて、安心する気持ち。

その気持ち、とーっても大事！せっかくだから、その気持ちをもっと味わっておこう。

《ほっとする気持ちをもっと味わう方法》

ほっとできる気持ちは、イメージで言うと、何色かな？その色を思い浮かべたり、紙にハートやOを大きく描いて、その中をその色で塗ったりしてみよう。



## イライラする気持ち

友だちと自由に遊べない、学校に行けない、家の中にいなきゃいけない、しずかにしてなきゃならない……あー！もう、きゅうくつでいやになっちゃう！そんな気持ちもあるよね。

1. イライラやストレスを「なくさなきゃ！」と《ストレス封じ込め作戦》はしなくていいよ。

むしろ、「いらいらしちゃうよね」「ストレスもたまっちゃうよね」と自分の心にやさしく言ってあげようね。

2. 「本当は〇〇したかった」「△△ができなくて悲しかった」と、いらいらしている気持ちが教えてくれることに、耳をかたむけてみよう。

いらいらした気持ちは、かなしい気持ちやがっかりした気持ちと実はとっても仲良しなんだ。いろんな気持ちが浮かんでも、「そんな気持ちもあるよね」って、いろんな気持ち全部に「OK」って心の中で言ってあげよう。

いろんな気持ちがあるのが自然なことです。大人も同じように感じています。いろんな気持ちと仲良くしながら、この時期を過ごしていきましょう。

## ✿保護者の皆様へ✿

新型コロナウイルスの感染が広がり、先日は緊急事態宣言も出ました。コロナウイルスに感染するかもという不安だけではなく、いつまで自粛した生活になるのだろう、生活は・仕事はどうなるのだろう、子どもと家でずっと顔を合わせていると、一人の時間は取りづらいし、なんだか煮詰まってくる…。そんな風にコロナウイルス自体のことだけではなく、さまざまに考えなければならないことが浮かんでくる日々ではないでしょうか。そして、状況も日々刻々と変わっています。

お子さんとの過ごし方・お子さんへの心のケアについて話す前に、まず大事なことをお伝えします。それは、まずは、【保護者の方ご自身が、よいコンディションでいること】をぜひ心がけてください。この状況では皆さんストレスを感じ、イライラしたり、つらくなったりするのが自然なことです。そういうときは、意図的に一人の時間を確保するなどしてみてください。大人のコンディションが良ければ、子どもたちの安定につながります。

### 《子どもたちへの心のケア～大人ができること～》

①正しい情報を得ましょう。時には、子どもたちとコロナウイルスについて話をする時間も大切です。

例えば、こんな情報提供があります。

- ・絵本「しんじゅがいとチョウチョのおはなし コロナウイルスとわたし」

[https://www.anagomez.org/wp-content/uploads/dlm\\_uploads/2020/04/OysterandButterfly-Japanesev2.pdf](https://www.anagomez.org/wp-content/uploads/dlm_uploads/2020/04/OysterandButterfly-Japanesev2.pdf)

…親子でぜひご覧ください！絵本を読むだけで、心のケアができます。とってもおすすめです。

- ・「新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHO から世界中の保護者たちへ。」

<https://covid-19-act.jp/parenting-who/>

…子どもたちへのケアについての詳細が載っています。

- ・「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」

<http://www.suwachuo.jp/info/2020/04/post-117.php>

…医師がわかりやすくコロナウイルスについて説明しています。コロナの予防方法等が知りたいときはぜひ。

②不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らし、不安や焦りを減らしましょう。

③お子さんのストレスに伴う心理的な反応に気を付けましょう。

例えば、甘えたくなる・怒りっぽい・おねしょが増えた・元気がないなど。そうした様子が見られたら、お子さんとゆっくりする時間、話をする時間をいつも以上に取るようにしてみてください。家の中でぎゅーっとハグをしたり、可能なら一緒に外を散歩したりするのもおすすめです。多くの場合、時間の経過の中で次第に落ち着きますが、ご心配な場合は、お気軽にご相談ください。

今は大人も子どももめいっぱい頑張っている時期です。どうぞがんばりすぎず、ときどき力を抜きながらお過ごしください。

## ◆休校期間中のご相談について◆

スクールカウンセラーがお電話での相談をお受けします。どうぞお気軽にご相談ください。

4月16日・30日 木曜日 9時～16時

080-2012-3485 (スクールカウンセラー専用)