

ゆう～るーむ相談室便り



2020年6月

大泉学園中学校スクールカウンセラー

野口浩

このおたよりが届く頃に、事態がどのようになっているかはわかりませんが、新型コロナウイルスの影響で引き続き「ステイ・ホーム」が求められています。家にいなければならない、外で活動できない、ということが新しいストレスになっています。・新型コロナウイルスについて新しい情報が毎日入ってきます。

- ・自分や家族も病気になるのではないかと不安になってしまう。
- ・突然の休校で、友だちともあえなくなり、大切なイベントも中止になった。

こうした非日常にさらされていると、いつもとちがう行動や反応が見られても不思議ではありません。まっすぐな物を曲げようとするときに生じる力のことを「ストレス」といいます。それを人間にあてはめ、心や体に負荷がかかった状態を「ストレス」とよんでいます。ストレスがかかると、体や行動が反応します。長期間続くことで悪化する可能性があります。

☆体にてるストレス反応（身体化）

*頭が痛い *お腹が痛い *眠れない など

☆行動に出るストレス反応

- * 落ち着きがない
- * 食欲が増える・減る
- * いつもよりよくしゃべる
- * よく泣く
- * べたべたしてまとわりつく
- * 言動がおさなくなる
- * 夜尿やおもらし
- * わがままになる
- など

あわただしい中でも子どもが取り残されることなく、正しいことを知り、理解し、考え、決めることができるように手助けすることが大切です。

☆安心と安全を保証しましょう！

- * わかる範囲で正しい情報を正確に
- * 誰かのせいではなく見えないウイルスのせいであることを伝えましょう。
- * 日常を維持する（同じ時間に起きて、食事をとり、同じ時間に寝るなど）。
- * 感染予防のためのルール（手洗い、うがい、咳エチケット、3つの密を避ける、など）

離れていても・・・

- * 保護者の存在は子どもの安心・安全に不可欠です。
- * メリハリをつけて定期的にコミュニケーションをとりましょう。

電話でもお気軽にご相談ください。直通電話080-9579-3185

（この電話は、以下の日時のみ利用可）

開室日時：木曜 10:00～17:00

※ご相談は学校や教員を通じても申し込めます。

スクールカウンセラーの紹介：

野口 浩（公認心理師・臨床心理士・臨床発達心理士）