

そうだしつだより

令和2年4月13日
北区立王子第五小学校
校長 清水 智子
スクールカウンセラー 齊藤瑞穂・兵頭仁美

おうじだいごしょうがっこう
王子第五小学校のみなさん、こんにちは。しんねんせい
新1年生のみなさん、にゅうがく
ご入学おめでとうございます。
またさいこうせい
在校生のみなさん、しんきゅう
進級おめでとうございます。
しんがっきはじ
新学期が始まりましたね。こんかい
今回は、そうだしつ
スクールカウンセラーやしょうかい
相談室のご紹介をします。また、
コロナウイルスやストレスへのたいしょほう
対処法についても書いてあるので、よ
読んでみてください。

スクールカウンセ
ラーってなあに？



みなさんのべんきょう
勉強の様子をみたり、いっしょ
にお話をしたりします。
とくに、「かなしいこと」や「いらいら
すること」、「こまったこと」があるとき
には、
こころがげんきになるように手伝いをします。



どこでお話
しできるの？



かい
2階の「相談室」でお話
しができます。なか
休みと昼休みにいます。
「こまったな」、「しんぱいだな」というとき
は、ぜひ来てみてください。

【カウンセラーの紹介】

今年度も齊藤SCと兵頭SCが王子第五小学校のみなさんのお話を聴かせてもらったり、お手伝いをしたりします。お話をしたい時は、担任の先生やお母さんやお父さんに伝えてください。また、直接相談室に来てもらっても大丈夫ですよ。待っていますね。

◎ スクールカウンセラーが学校に来る日

5月からの予定は、次のおたよりに載せますので確認してください。また、みなさんにお会いできることを楽しみにしています。

◎保護者のみなさまへ

相談室では、保護者のみなさまからのご相談をお受けしております。『学校に行きたがらない』、『勉強についていくのが大変』、『友達関係がうまくいかない』、『性格や行動で気になることがある』など、お子さまのことでご心配がありましたら、どんなことでもご相談ください。お話をお伺いした上で、ご希望に応じて継続して来室していただいたり、他の専門機関（区の教育総合相談センター、病院など）をご紹介したりすることもできます。

お話しすることを通じて、お子さまのすこやかな育ちをお手伝いしていきたいと考えています。ぜひ相談室をご活用ください。なお、ご相談内容の秘密は厳守いたします。

休業期間中につきましても、相談室はご利用することができます。ご心配なことがございましたら、お伺いできますので、ご予約ください。

◆保護者の方とのご相談◆

ご相談は予約制になっていますので、ご都合のよい方法でお申し込みください。

申し込み方法は以下の通りです。

- ① 学校に連絡をして申し込む。(03-3907-2381)
副校長にご希望の相談日時をお知らせください。
- ② 担任を通して申し込む。
担任に相談希望日時をお知らせください。
- ③ カウンセラーに直接申し込む。
カウンセラー専用携帯にご連絡ください。

齊藤 SC へのご相談は、こちらの
方法でお申し込みください。

こちらの番号では兵頭 SC が電話をお受けします。勤務時間（8時30分～16時45分）以外
は電源を切っておりますので、あらかじめおかけ直しいただくか、①②の方法でお申し込みく
ださい。留守番電話になった時は、必ず学校名・クラス・お名前・電話番号をお残しください。
折り返しご連絡いたします。

【特集 コロナウイルスによる子どもたちへの影響と対処法について】

☆ 児童のみなさんへ

コロナウイルスによって、学校が長く休みになり、お友達と遊ぶことや家から出ることができないために、眠れなかったり、いらいらしたり、こころや体に変化があるかもしれません。いつもと違う自分になってしまったような感じがするかもしれませんが、それはこのような時にみられる正常な反応で、おかしいことではありません。

まずは、自分のこころと体のチェックをして、自分の今の様子を知りましょう。

この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか。		ない	少しある	かなりある	非常に		合計点
A	なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3	低い	50% 0
B	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3	中ぐらい	51-70% 1~2
C	こわくて、落ち着かない	0	1	2	3	やや高い	71-90% 3~4
D	自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある	0	1	2	3	高い	91%以上 5~
E	頭やお腹がいたかったり、体の調子が悪かったりする	0	1	2	3	A-Eの合計点： 点	

(Covid-19 子どものサポートチーム A より)

〔点数を低くするために〕

- スケジュールを立て、規則正しい生活を送りましょう。
 - 8時間程度寝るようにし、3食しっかりバランスよく食べましょう。
- 運動したり、リラックスできる時間を作りましょう。
 - お母さんやお父さんなどと一緒に、もの作りをしたり、料理をしたりすることもよいでしょう。
- 家族や友達と話す時間を持ちましょう。
 - 家族でトランプやボードゲームをしたり、お友達と電話などで話したりしてみましょう。
- 気持ちがしんどくなると、怒りっぽくなったり、元気が出なかったり、甘えなくなったり、誰かとけんかをするが増えたりします。そんなときは、家族や学校の先生などに相談してみましょう。
 - 長く続くような時や心配な時、困った時は、家族や学校の先生、スクールカウンセラーなどに相談してみましょう。
- コロナウイルスについて正しく理解しましょう。
 - コロナウイルスについて小学生向けの絵本です。コロナウイルスや対処法について書いてあります (<http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/>)。

☆ 保護者のみなさまへ

コロナウイルスの影響により、3月から学校が休校になりました。自宅で過ごす時間が増えたり、友達と遊ぶ時間が減ったりとさまざまな影響からストレスを感じているお子さまもいらっしゃるかと思います。

ストレスにより、「怒り」、「不安・甘え」、「よい子（過剰適応）」の症状が現れると言われております。また、「赤ちゃん返りのような行動」、「おねしょをする」という形でも出てくることがあります。これらは、すべて子どもたちからの SOSのサインと言えます。

このようなストレス反応は、災害等にみられる正常な反応です。このような反応やいつもとは異なる反応がみられた時は、その行動を怒ったりせず、まずはお子さまに目を向け、寄り添い、子どもの言葉を聴き、安心できる環境を作ることが大切です。また、抱きしめるなどのスキンシップも取ったりしてみてください。

休み期間中、または学校が始まってからもこのような症状が現れた場合やお困りの場合は、スクールカウンセラーへご相談ください。

保護者さまご自身も終わりの見えない生活に、大きな不安やストレスを感じていることと思います。ご自身の心理的な状態を把握することも重要なことです。信頼できる方やスクールカウンセラーなどに話をすることで、気持ちの整理をしたり、ストレスを低減したりすることができます。どうぞ、ご自身のメンタルヘルスも大切にしてください。

〔コロナウイルスやストレスへの対処法についての情報〕

内容	リンク先
NHK for School 「新しいコロナウイルスに 気をつけること」	https://www3.nhk.or.jp/news/easy/k10012315221000/k10012315221000.html
藤田医科大学感染症科 「コロナウイルスってなんだ ろう？」(子ども向けの絵本)	http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/
北海道臨床心理士会 「保護者用：新型コロナウイルス 感染症による児童生徒のスト レスとその対応について」	https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/h_3_page.pdf
セーブ・ザ・チルドレン・ジャ パン 公式チャンネル 「子どもの一般的な反応・行 動」	https://youtu.be/3F2sr_wx0qg
セーブ・ザ・チルドレン・ジャ パン 公式チャンネル 「見るポイント・聴くポイン ト」	https://youtu.be/JjHKthKkJ8o
セーブ・ザ・チルドレン・ジャ パン 公式チャンネル 「周りの大人へもサポートを」	https://youtu.be/odnHUnJ1BAI