

# そうだしつだより

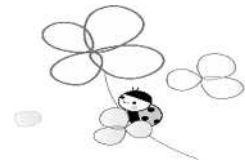
5月に入りましたが、臨時休業が続いています。みなさんも、いろいろな思いをもちながら過ごしていることと思います。このような状況の中では、心も身体もこれまでのように十分には発散できていない日常があると思います。いろいろな工夫をしながら、自分のほっとできる時間や楽しみな時間をつくっていきましょうね。

\*\*\*\*\*

さて、これまでと違う状況が長く続き、何となく調子がくるってしまうことも

あるのではないのでしょうか。私たちは知らず知らずのうちにストレスがかかると、

さまざまな心と身体の反応が起きることがあります。



たとえば・・・

○食欲がない

○悲しくなる

○なかなか眠れない

○イライラして落ち着かない

○けんかが増える

○頭やおなか痛い

○急に、はしゃぎだす

○元気がでない

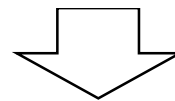
この他にも「いつもと違った感じ」が  
でることがあります

もしこのような反応があっても、おかしいことではありません。ストレスに伴う心理的な反応で出る場合もありますが、多くは時間がたつと、自然に落ち着いてきます。もちろん反応が出ない人はたくさんいます。どれもおかしいことではありません。

人それぞれ感じ方や解消の仕方が異なります。心配なこと、困ったこと、分からないことがあるときは、一人で悩むのではなく、お家の人や身近で話せる人に相談してくださいね。

☆このような反応が出たときは、

こうしてみよう!



☆信頼できる人に気持ちを話し、相談してみよう。

話すと気持ちが落ち着きます。

☆リラックスできることをやってみよう。

☆いつもやっていることは、できるだけ続けよう。

## 【スクールカウンセラーの<sup>きんむび</sup>勤務日】

11日に配布するお便りをご覧ください。

### 【保護者の皆様へ】

新型コロナウイルス感染拡大による対応において、日々感染リスクの不安に気を配りながら、ご家庭でも心身に大きなご負担がかかっていることと思います。このような状況のもとでストレスを感じることはごく当たり前のことです。どうぞご自身の健康管理も大切にしてください。

感染拡大防止のため休業となり、子どもたちの行動は制限されています。子どもたちには多大なストレスが加わる場合があります。そして、このような状況は、ストレスに伴う心理的な反応が子どもたちに出る場合があります。そのような場合は、子どもの訴えを聞いて、優しく話しかけ安心させてください。多くの場合、このような心理的反応は、時間とともに改善しますが、心配なこと、どのように対応すればよいか迷われるような場合は、ご遠慮なくご相談ください。一緒に考えていきたいと思えます。

お子さまのことでご心配がありましたら、お気軽にご相談ください。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（区の教育相談所、病院など）をご紹介したりすることもできます。お話をすることを通じて、お子さまの健やかな育ちをお手伝いすることができれば幸いです。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。

#### ◆保護者の方とのご相談◆

ご相談は予約制になっています。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 副校長宛)
- 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。  
こちらの番号では兵頭が電話をお受けします。勤務時間（8時30分～16時45分）以外と土日・祝日は電源を切っております。留守番電話になった時は、必ず学校名・クラス・お名前・電話番号をお残してください。折り返しご連絡いたします。

## 保護者のみなさまへ

小学校の臨時休業が5月末まで延期されることになり、お子さまだけでなく、保護者のみなさまも見通しの見えない不安や疲れを感じていらっしゃると思います。今回は、お子さまがかかえるストレスとその対応についてまとめました。

### 子どものストレスとその対応について

#### ● 子どものストレス反応に対する対応

コロナウイルスという見えない脅威の中で長期的な休業が続き、不安・イライラ・疲れ等心理的また身体的な反応が現れます。緊急時におけるストレス反応は、正常な反応と言えます。このような場合は、可能な限り子どもの訴えを聴き、安心できる空間をつくってあげてください。

緊急時のストレス反応に対して、以下のことが大切です。

- ① 「今出ている反応は自然なことである」と伝える
- ② 今、何が起きているのかを分かりやすく伝える
- ③ 今後の見通しを伝える
- ④ 大人がそばにいるという安心感を伝える

- コロナウイルスについての子ども向け絵本  
( <http://www.fujitahu.ac.jp/~microb/> )。
- 子どものためのコロナウイルス感染症対策動画  
( <https://mt-100.com/corotaiger/> )

#### ● コロナごっこ遊び(災害ごっこ遊び)について

コロナごっことは、子どもが「コロナウイルスに感染しお医者さんに診てもらおう」というような遊びをすることです。

不謹慎にみえますが、遊びを通して子どもたちは、心を整理したり、理解困難なものを自分なりに消化しようとしていたりしています。やめさせるのではなく、「治ってよかったね」、「怖い思いをしたんだね」等子どもの気持ちをくみ取った言葉をかけてあげてください。

一方で、子どもがつらそうな様子が見られるのに、その遊びをやめられない時は、子どもの気持ちをくんだ言葉をかけ、別の遊びに誘ってあげてください。

#### ● 危機的な状況下でみられる子どものストレスと応急処置について

危機的な状況下でみられる子どものストレスと応急処置(資料1)をまとめました。応急処置をしても、次のような状態が続く場合は、スクールカウンセラーや専門機関へご遠慮なくご相談ください。

資料 1) 子どものストレス反応と応急処置について

反応	応急処置
衝動的になる、落ち着きがない、しゃべり続ける、注意が散漫になる、など	<ul style="list-style-type: none"> <li>★衝動性は、不安が増すと悪化しやすくなります。</li> <li>・周囲の刺激を少なくし、落ち着ける場所に連れていきましょう。</li> <li>・計画を立てましょう。今やっている行動を「いつまで、どこまでやるか」の具体的な見通しを立てます。</li> <li>・できたことをほめて、一つのことをじっくりできるようにお手本を示します。</li> </ul>
閉じこもる	<ul style="list-style-type: none"> <li>★刺激を排除して安心したい時に生じやすくなります。</li> <li>・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。</li> <li>・ここまではやってよいという限界を決めましょう。</li> </ul>
痛み	<ul style="list-style-type: none"> <li>★痛みは、身体の緊張部分に意識が集中すると悪化します。</li> <li>・身体の緊張をほぐしてあげましょう(大人が手でさすることで、手のぬくもりから愛情が伝わり安心感につながります)。</li> <li>・子どもが落ち着くことを一緒にしてあげましょう(遊びをする、音楽を聴く、散歩をするなど)。</li> </ul>
食欲	<ul style="list-style-type: none"> <li>★吐き気は、情報過多で取り入れたくない時も生じます。</li> <li>・吐きの対象や食べたがらないものは与えないようにしましょう。</li> <li>・水分は十分にとるようにしてください。</li> <li>・吐き気が治ったら、食べられそうなものや、消化の良いものを少量ずつ与えていきます。</li> <li>・嘔吐が激しい時は必ず医療機関を受診してください。</li> </ul>
睡眠	<ul style="list-style-type: none"> <li>★眠れない・夢などは、コントロールが効かなくなることが不安で生じやすくなります。</li> <li>・添い寝をしたり、寝るまで絵本を読んだりするなど安心させてあげましょう。</li> <li>・暗闇が怖い場合は、電気を弱めにつけてあげましょう。</li> <li>・いろいろ考えてしまう場合は、話を聞いてノートに書き留め「ここに預かったから、明日一緒に考えよう」と見通しを伝えましょう。</li> </ul>
排泄	<ul style="list-style-type: none"> <li>★排泄関連のトラブルは、緊張が続いた後に気持ちが緩んで生じやすくなります。</li> <li>・身体の緊張をほぐしてあげましょう。</li> <li>・おもらした時に自分で処置する方法や、保護者の起こし方、助けの求め方などを教えておきましょう。</li> <li>・下痢が激しい時は、必ず医療機関を受診してください。</li> </ul>
親から離れたがらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>★不安が強いと、安心できる人の側にいたがります。</li> <li>・自然な反応なので、抱きしめてあげたり、目線を合わせて話をしたりするなど安心感を与えてあげてください。</li> <li>・無理に離さず、お手伝いをしてもらうなど一緒に活動できる時間を作ってみましょう。</li> <li>・出かける時は、「何時に帰る」、「連絡先の番号」などを教えておきましょう。</li> </ul>
感情の起伏が激しい	<ul style="list-style-type: none"> <li>★コントロールが効いていない状態です。</li> <li>・興奮している時は、刺激の元になっているものを見えないようにしましょう。</li> <li>・「いやだったのかな」、「つらかったね」など気持ちを受け止めてください。</li> <li>・少し落ち着いてきたら、気分転換になることを一緒にしたり、別の活動へ促したりしてください。</li> <li>・興奮が30分以上続く場合は専門家に相談してください。興奮が続くのは、子どもにとっても負担が大きいです。</li> </ul>
気持ちが沈みこむ	<ul style="list-style-type: none"> <li>★何かから切り離されたり、失った喪失感を強く感じたりしているかもしれません。</li> <li>・無理に励ましたりはいしないでください。</li> <li>・いつも通り接しましょう。日常生活のペースは保つようにしましょう。</li> <li>・子どもが話してきたら、じっと聴き、今一緒にできることをしてください。</li> </ul>
感情が動かない	<ul style="list-style-type: none"> <li>★状況に圧倒されて、その場から逃げ出したいのかもしれません。</li> <li>・日常生活のペースを保ち、お手伝いをしてもらうなど、身体を動かすようにしましょう。</li> <li>・心配をかけないよう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。</li> </ul>