令和２年５月 11 日
第１号

北区立田端小学校　校長　　大畑　賢一
スクールカウンセラー（都）　舘岡　達矢
（区）　渡辺　満加

スクールカウンセラーだより

太陽の光がまぶしく感じられるようになり、暑いと感じる日が増えてきました。在校生の皆さんは、昨年度の３月が突然お休みになってびっくりした人もいると思います。なかには、新しい学年に向けて心の準備ができなかった人もいるかもしれません。また、テレビやインターネットを見て不安になってしまった人もいるかもしれませんね。人は不安になるとこんな様子が見られます。

おなかが痛くなったり、
頭が痛くなったりする。

急に悲しくなって涙が出たり、
おうちの人と一緒にいたりしたくなる。

楽しくないのに、明るくふるまう。

思い当たる人がいれば、適度な食事、睡眠をとり、リラックスできる時間を作ってみてくださいね。そして、信頼できる大人にぜひいろいろ話を聞いてもらいましょう。少し気持ちが楽になるかもしれません。

また、田端小学校には二人のカウンセラーが来ています。不安なこと心配なこと、気になっていることがあれば気軽に相談室をのぞいてみてくださいね。どうぞよろしくお願いします。

舘岡　達矢
主に金曜日担当
カレンダーでは○

渡辺　満加
月曜日、時々水曜日担当
カレンダーでは□

５月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

６月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

７月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※相談室が開いている日は変更する場合があります。

《相談室の使い方》

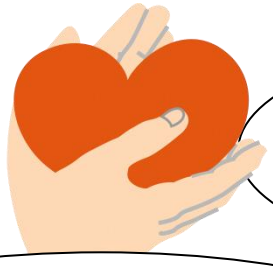
相談がある人は直接相談室に来るか、予約（「今日の昼休みに行きます」などの約束）をしてください。もし他に相談している人がいたら待ってもらうこともあります。

《相談室の場所》　３階　元ランチルーム左側　※相談室の場所が変わりました。ご注意ください。

保護者の皆様へ

春らしい陽気と明るい陽ざしが降り注ぐ日が増えてまいりました。令和２年３月から新型コロナウイルスの関係で学校の休校やイベント中止など様々な影響が出ました。中には自分や家族が病気になるのではないかと不安を抱き、いつもと違う反応や行動がみられたお子様がいらっしゃったようです。

このような大きな出来事が起こると、お子様の中には色々な変化が現れることがあります。簡単ではありますがお子様に現れる可能性がある様子とご家庭での対応についてお伝えさせていただきます。



体調
ねむれない・食欲がない・下痢
だるさ　など…

行動
急に甘えてくる・集中力の低下
判断力や決断力の低下など…

感情
不安感・イライラする
怒りっぽくなる・気分が落ち込むなど…

上記の症状もしばらくすると少しずつ落ち着いてくる場合がほとんどです。また、これらの症状は保護者の方にも見られることがあります。

ご家庭での対応例

- **話をじっくり聞いてあげましょう。**
  お子様が話をしたいようであれば、お子様の気持ちにじっくりと耳を傾けて下さい。
- **そばにいるだけでも安心します。**
  言葉にできない不安感をもつお子様もいらっしゃいます。家族の誰かがそばにいるだけでもお子様にとっては大きな安心感につながります。
- **正しい情報を伝えましょう。**
  感染予防を心がけることは重要ですが、いろいろな情報やうわさが広がりどの情報が正しいのかの判断が難しくなることがあります。それによりお子様の不安や恐怖を増強することがあります。その情報が、いつ、誰から発信されたものか確認し、正しい情報を伝えるよう心がけましょう。

スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談も受け付けております。なお、臨時休業中に学校内でご相談をご希望の場合は、ご連絡いただけると幸いです。また、スクールカウンセラー専用電話で電話相談も受け付けております。気になる様子などありましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。ご相談の予約の際にはスクールカウンセラー宛てにご連絡いただくか、副校長、担任、養護教諭に御連絡ください。

- スクールカウンセラー専用電話　　０９０－６４７２－７２４９（8：30～17：00　勤務日のみ）
- 田端小学校（職員室）　　０３－３８２３－００１４