

スクールカウンセラーだより 9・10月号

～ 保護者の皆さまへ ～

北区立浮間小学校

校長 宮崎 史隆

スクールカウンセラー 神谷/千葉/隆塚

保護者の皆様、こんにちは。夏休みに、楽しい思い出はできましたか？

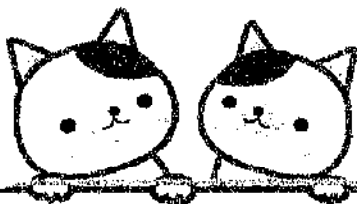
さて、また学校が始まりましたが、今年は大変な猛暑が続いていたり、コロナ禍で不自由な生活が続いていたりして、なかなか元気が出ないこともあると思います。お子さんがまた学校生活になじんでいくのを、どうぞゆるやかに見守ってあげてください。

今回は、『報道の影響』についてお伝えします。

大きい事件や事故、自然災害などが、TV ニュースなどで日々報道されています。ニュース報道などを見たり聞いたりすることで、視聴者も多かれ少なかれ影響を受けることが知られています。心理的に影響を与えやすい特徴として、以下のようなことが挙げられます。

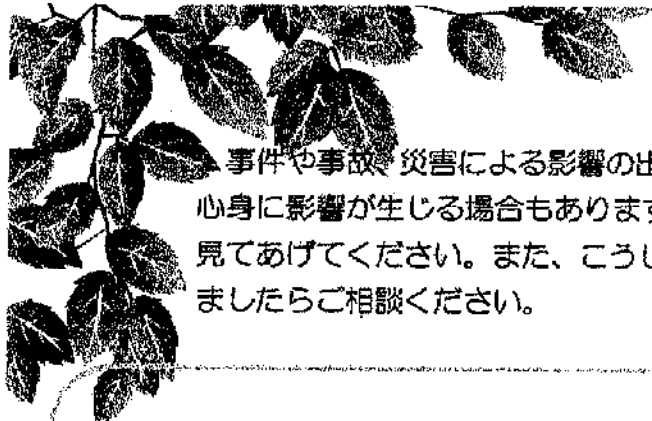
- ・日常の安全感や社会的常識が脅かされること。
- ・生々しい状況説明や映像が繰り返し流されていること。
- ・よく知っている人物や場所が関係していること。
- ・周囲の人たちが動揺したり感情的になっていること。

子供は、大人よりも敏感で客観的な視点をもちづらいため、特に、心身両面に様々な負担や悪影響が出る可能性が考えられます。この悪影響を減らすには、安全感をもてること—周囲の大人たちの理解とあたたかい支えがとても大切です。



ご家庭では、次のようなことにご配慮ください。

- ◎子供の様子をよく見る — 親に見てもらうことで、子供は安心します。
- ◎子供が安心できる環境を作る — 静かで落ち着ける環境、普段の生活リズムを崩さない。
- ◎報道に気を付ける — TV 番組、インターネットの情報や動画は、保護者が選んで見せるようにする。
落ち着くまでは、事件関連の報道は見ないようにした方がよい。
- ◎ストレスを減らす — 用事を詰め込まず時間や気持ちに余裕をもたせる、叱るのを減らす、など。
- ◎大人も、心身を休めて穏やかに過ごせるようにする。
- ◎子供が気持ちを話してきた時には、しっかり聞いてあげる — 自分の気持ちを話した時に、「そんな風に感じているんだね」と認めてもらえると、子供は安心できます。
- ◎気晴らしや楽しみなこと、運動を積極的に行う — コロナ禍ではありますが、好きなことや小さな楽しみや発見を大事にしていきましょう。
- ◎落ち着くための方法を身に付ける — リラックスできるよう、深呼吸やストレッチが効果的です。



事件や事故、災害による影響の出方は個人によって様々で、1、2か月以上経ってから心身に影響が生じる場合もあります。次のようなことがありましたら、注意して様子を見てあげてください。また、こうした状態が2週間以上続くなど、ご心配なことがありましたらご相談ください。

- ・眠れない ・朝起きられない ・食欲低下 ・怖がる ・不安が強い
- ・イライラする ・ちょっとしたことで感情的になる ・気が散りやすくなる
- ・落ち着かない ・やる気が出ない ・好きだったことも興味が湧かない
- ・普段よりはしゃぐ ・悪夢を見る ・頭痛や腹痛など身体の不調を訴える
- ・息苦しい ・だるい ・おねしょ ・アトピーの悪化
- ・その他、普段と違う様子がある

スクールカウンセラー来校予定

☆お電話か連絡帳でご予約ください。

学校電話 03-3969-0491 (予約担当：副校長 窪田)

9月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------------------|----|----------|----------|------------|
| | | | 1 篠塚 | 2 神谷 |
| 5 千葉 | 6 | 7 | 8 篠塚 | 9 |
| 12 千葉/神谷 /篠塚 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 19 敬老の日 | 20 | 21 神谷 | 22 | 23 秋分の日 |
| 26 千葉 | 27 | 28 | 29 篠塚 | 30 神谷 |

10月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------------------|----|----|----------|----------|
| 3 千葉/神谷 | 4 | 5 | 6 篠塚 | 7 |
| 10 スポーツ の日 | 11 | 12 | 13 篠塚 | 14 神谷 |
| 17 千葉 | 18 | 19 | 20 篠塚 | 21 神谷 |
| 24 千葉 | 25 | 26 | 27 | 28 神谷 |
| 31 千葉/神谷 /篠塚 | | | | |

☆以下の相談窓口もご利用できます。

- ・北立区教育相談室 月～金 8:30～17:30 03-3908-1326
- ・東京都こころといのちのほっとナビ (子供自身がフリーダイヤルやLINEで相談できる窓口が載っています。)

<https://fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>

