

スクールカウンセラーだより

<児童のみなさんへ>

きゆうこうちゆう こころ たいせつ
休校中の心のケアを大切に。

きんきゆうじたいせんげん がつすえ けいぞく きゆうこう つづ
緊急事態宣言が5月末まで継続され、休校が続いています。

なが やす つづ がいしゆつ おお かん ひと
長い休みが続いていて、しかも、外出もままならないので、大きなストレスを感じている人も多いことと思います。なんだかイライラしたり、落ち着かなく集中できなかつたりして、どうしちゃったのかなど、自分のことが心配になっている人もいるのではないのでしょうか。でも、コロナウィルスの蔓延という大きなストレスにさらされている今は、そうしたストレスを感じることは正常な反応なので、心配しなくても大丈夫です。

たいせつ たいしよ せいかつ いじ おな
大切なのは、そうしたストレスにどう対処するかです。いつもの生活を維持する（いつもと同じ時間に、起きる・寝る、しっかり食事をする、睡眠を十分にとるなど）、人との繋がりを大切にする（手紙、メール、電話、パソコンやスマホを活用したテレビ電話などで、友達とコミュニケーションをとる）、自分の好きなことに取り組む（といっても、ゲームばかりでは困りませんが）といったことが大切です。

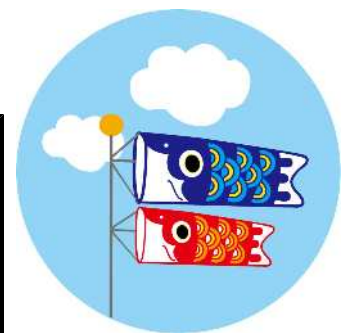
5・6月の予定

5月

月	火	水	木	金
11 森	12	13	14	15 神谷黒氏
18 ☆	19	20	21	22
25 森	26	27	28	29 神谷黒氏

6月

月	火	水	木	金
1	2 森	3	4 黒氏	5 神谷
8 森	9	10	11 黒氏	12 神谷
15 森	16	17	18 黒氏	19 神谷
22 ☆	23	24	25 黒氏	26 神谷



☆印の日は、森、黒氏、神谷の三名が勤務しています。

<保護者の皆様へ>

コロナウィルスの蔓延のために、緊急事態宣言が5月末まで継続され、休校が続いています。

外出もままならないので、お子様も、大きなストレスを感じていることと思います。お子様だけではなく、保護者の皆様も、お子様の対応、ご自身のお仕事のことなどで、ストレスフルな毎日を過ごされていることと思います。

こうした状況をどう乗り切ったらよいかを考えるうえで、何かお役に立てることがあるのではないかと考えていますので、何かありましたら、お早めにご相談ください。休校中は、電話にてお話を聞かせていただくことになっていますので、お気軽にお申し込みください。

なお、ご家庭でのお子様の対応に関して、参考にさせていただきそうな資料がホームページ等で公開されていますので、参考になさってください。他にも、色々あるようですので、検索されてみてはいかがでしょうか。

①新型コロナウイルスに負けないために、親子でできるストレスコーピング編

国立生育医療研究センターこころの診療部（ほかにも参考にさせていただきそうな資料が公開されています。）

(<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>)

②家庭ですぐず期間の子どものストレスとその対応－保護者・教職員向け－

早稲田大学教育学部 教授 本田恵子 (<https://www.waseda.jp/top/news/69061>)

相談室のご利用方法

ご利用時間：AM9：00～PM4：00

森は月曜日、黒氏は木曜日、神谷は金曜日に来ています。日にちや曜日は、多少の変更がある場合がありますので、上記の予定表をご確認ください。

以下の①～③のいずれかの方法で、お申込みください。

①担任の先生に伝える。

②学校（副校長）に電話をする。（03-3969-0491）

③スクールカウンセラー直通電話（森）に連絡をする。（090-6471-5664）

※スクールカウンセラー直通電話は、すぐに出られない時があります。

留守番電話に、お名前、学校名（正式名称でお願いいたします）、学年と学級、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。