

紫明小学校

スクールカウンセラーだより



スクールカウンセラー 大北 真紫乃

5月に入り、暖かい日が続くようになってきましたね。
みなさんはどのように過ごしていますか？

臨時休業がいつ終わるかもわからず、不安になったり、イライラしたりすることがあるかもしれません。このようにストレスを感じて気持ちが落ち着かなくなることは自然なことです。

そういう時はリラックスできる方法を取り入れてみましょう。



たとえば・・・
*好きな音楽を聞く *本を読む *絵を描く など
自分に合った方法を探してみてください。

いつも通りごはんを食べる、体を動かす、
早寝早起きといった規則正しい生活も、とても大事です。

しんどい時は一人で抱えこまずにおうちの人や学校の先生など落ち着いて話せる人に相談してくださいね。



保護者のみなさまへ

新緑がまぶしい季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。最近は日ごとに周囲の状況が変わるなど、とてもストレスフルな環境になっています。

このような状況の中で子どもたちは次のような状態になることがあります。これらは誰にでも起こりうる正常なもので、心のバランスを保つ役割を持っています。子どもは大人が考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与える対応をとることが有効です。



●ストレスがかかるとみられる反応

- ・食欲がない
 - ・眠れない
 - ・怒りっぽくなったり
 - ・落ち着きがない
 - ・普段はあまりない頭痛や腹痛など
- ⇒反応が強かったり、1~2週間以上続いたりするときは学校やスクールカウンセラーなどの専門家にご相談ください。

●有効な対応

- ・「大丈夫だよ。」と言葉で伝える
- ・規則正しい生活を送る
- ・テレビやネットで不安になる内容を見る時間を減らす
- ・家族や友だちとの関わりを可能な方法でもつ
- など

保護者のみなさまも、ご自身でも気づかないうちに予想以上にストレスがかかっていることがあります。

気になることや不安なことなどがあればお気軽にご相談ください。ご無理はなさらないよう、ご自愛ください。