

令和2年4月

スクールカウンセリングだより

スクールカウンセラー 秦 和也

北白川小学校のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの秦和也と申します。4月から1週間に1回、月曜日に来ています。よろしくお願ひいたします。

休校にあたって

新型コロナウイルスの影響で、学校のお休みが続いていて、お家で過ごす時間も長くなっていますね。外にもなかなか出られないし、色々なことをがまんしてがんばっていると思います。がまんばかりで時々イライラしているかもしれませんね。こういった時には、イライラすることは誰にでも起こります。悪いのはあなたではないですよ。このように不便な生活をしていると体や心にこのようなことが起こります。

体に起こること

- ・眠れない
- ・お腹の調子が悪い
- ・頭がいたい
- ・食べたくない

心に起こること

- ・やたら落ち込む
- ・悲しくなる
- ・何もしたくない
- ・無力感
- ・イライラする
- ・注意力が落ちる
- ・不安になる
- ・何事も否定的に考えてしまう

もしあなたの体や心にこのようなことが起こっていたら、深呼吸をしたり、ゆっくりお風呂に入ったり、体を動かしたり、リラックスできる時間を作ってみてくださいね。そして一人で抱え込まないで、身近な大人に相談してみてくださいね。

保護者の皆様へ

今年度もスクールカウンセラーとして勤務いたします秦和也と申します。よろしくお願ひいたします。上に書かせていただいたとおり、ストレスによって体や心に様々な影響が起こることがあります（一見元気な子どもも、強いストレスを感じていることがあります）。その根底にあるのは、現在の状況への不安や恐れです。不安や恐れは、気分の落ち込みや過敏さとして表れ、またイライラ、怒りっぽさ、やたらハイテンションな状態としても表れます。そういった状態の不安や恐れを感じている子どもには「大丈夫だよ」と慰めの言葉をかけてあげてほしいと思います（子どもが「安心だ」と感じるとよいです）。保護者のみなさまも大変な状況かと思ひます。京都市の相談窓口をご紹介しますので、どうぞご活用ください。

子ども相談24時間ホットライン

075-351-7834