

# スクールカウンセリングのお知らせ



保護者の皆様へ

令和3年6月3日

嵯峨野小学校スクールカウンセラー

早川千恵子

いつもありがとうございます。スクールカウンセラーの早川です。嵯峨野小学校7年目になりました。お子さんが心身ともに元気に過ごせるよう一緒に考えていきたいと思いますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

なかなか安心感のもてない毎日が長く続いています。お子さんの様子はいかがでしょう。

ウィルスに感染しないか心配しているお子さん、勉強のことを不安に思っているお子さん、友だちとうまくいかず困っているお子さん、思うように外出できないことにストレスを感じているお子さん、子どもたちも日々いろいろな気持ちを抱えながら過ごしているのではないかと思います。

子ども一人ひとり違いますが、以前とは違う日常に、すべての子どもにいつも以上にストレスがかかっています。

人間には、慣れという心理的機能があります。子どもは特にこの能力が高いといわれています。

この慣れという機能によって、私たちは社会に順応していくことができ、今回のような非常事態のなかでも耐えることができます。

しかし、先の見えない不安や辛い状況が長く続くと、その状況に心や体がついていけなくなることもあります。また、慣れという機能のなかで、知らず知らずのうちに無理をしていたり、自覚のない疲労がたまっていたりすることもあります。

このような状態の時は、攻撃的になったり、イライラしたり、幼児のように甘えたり、体調不良を訴えたり、学校に行きたくないということもでてくるかもしれません。

そういう時は、否定せずにその気持ちに寄り添ってあげてください。

その言動の背景にある不安や心配、困りごとを丁寧に聞き出し、できるだけ安心感のもてるような工夫をすることが大切です。

お子さんの様子で気になっておられることや、発達に関するご心配などありましたら、早めにご相談ください。スクールカウンセラーの勤務日は、毎週水曜日です。(お休みの時もあります。)

カウンセリングのご予約は、担任の先生もしくは養護教諭の福西先生にご連絡ください。

お話ししていただいた内容の秘密は守られますので、安心してお話しに来ていただけたらと思います。

よろしくお願いいたします。

