

令和2年4月

保護者様

京都市立桂川小学校

校長 小泉 賢明

スクールカウンセラー 一谷 紘永

## スクールカウンセラー便り



新入生の保護者のみなさま、初めまして。SC(スクールカウンセラー)の一谷紘永(いちたにひろなが)と申します。2～6年の保護者のみなさまは昨年に引き続き、よろしくお願いいたします。

さて、新型コロナウイルスが全国的に広まっており、京都市では5月6日まで休校となりました。ご家庭ではお子さまやご自身の体調管理にご配慮いただいていることと思います。ありがとうございます。

今回のお便りでは、そのような中で起こり得る子どもの変化やその対応について、いくつかポイントをお伝えしておこうと思います。

### 1、未知のウィルスに対する不安や恐怖

未知であるがゆえに、不確かな情報が流れる可能性もあり、正確な情報を選択するように心がけることが必要となります。特に子どもたちはメディアからの影響を受けやすいところもありますので、時には情報を遮断することも必要かもしれません。再度、ご家庭でテレビやインターネット等の活用方法について話題として取り上げていただけると幸いです。

### 2、不安や恐怖による行動の変化

一部商品の買い占めや咳エチケットに過敏になってのトラブル等、大人でも落ち着いて行動することが難しくなっています。これらは不安や恐怖から感情的になった結果とも言えるでしょう。今一度、穏やかに過ごせる方法をご家族で話し合って頂けるといいかもしれません。

### 3、生活環境の変化によるストレス

経済的な影響もあるでしょう。精神的な影響だけでなく、具体的な変化も起こり得る状況です。また、子どもたちの生活もこのような不安や恐怖にさらされ、あるいは一部制限を受けることがあるかもしれませ

ん。普段はあまり表現しないかもしれませんが、子どもたちが受けるストレスは計り知れないでしょう。ご家庭で、普段は一人でしていることも助けを求めるようになったり、衛生面で過敏になったりすることもあるかもしれません。それ自体は自然な反応で、徐々に収まっていきます。温かい声かけと見守りをお願いいたします。

#### 4、リラックスの方法

このような状況では難しいですが、まずは大人が落ち着くことが大切です。適度な運動をすること、3食をきっちり摂り十分な睡眠をとることは体にも心にも大切です。

加えて、その場で出来るリラクゼーションとして『10 秒呼吸法』というものや『マインドフルネス瞑想』というものもあります。詳しくはまた別の機会に取り上げたいと思いますが、10 秒呼吸法は 1,2,3,4、とゆっくり鼻から息を限界まで吸って、5,6,7,8,9,10 で口から息を全て吐くという呼吸法です。どうしても早くなりがちなので、時計などで秒数を見ながら取り組めるとちょうど良く、「10 秒」呼吸法と呼ばれています。イライラしているな、疲れているな、という時にはゆったり椅子に座って取り組めると、少し落ち着いたり、集中力が上がったりするので挑戦してみてください(Youtube で社会応援ネットワークさんの出しておられる「【子どもの災害ストレスとこころのケア】10 秒呼吸法」という動画が参考になります)。

**※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からカウンセリングは一時休止、5 月 6 日以降に再開いたします。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。**

再開後は通常通り、カウンセリングは 1 回 45 分程度、小学校内に設置されたカウンセリングルームでお話を聞かせていただきます。

#### ○ 5 月、6 月、7 月の来校予定日 ○

5 月 12 日、5 月 19 日、5 月 26 日、6 月 2 日、6 月 9 日、6 月 16 日、6 月 23 日、6 月 30 日、7 月 7 日、7 月 14 日、7 月 21 日 (全て火曜日)の 11 時～17 時となっています。

#### ○ 申し込み方法 ○

予約制となっております。

桂川小学校 TEL:075-392-0890 までご連絡いただき、予約を取ってください。

スクールカウンセラー 一谷紘永

