

令和2年4月30日
京都市立向島秀蓮小中学校
校長 上野 政弘
スクールカウンセラー 大串 啓子

カウンセリングルームだより

休校中の子どもたちの、こころとからだの元気のために

新型コロナウィルスの感染拡大防止のための臨時休校が続く中、子どもたちは、日常生活でふだんとはちがう様子を見せたり、不安を訴えたりすることがあるかもしれません。

こうしたストレス反応は、「ふだんとちがうことが起こった時に出る自然な反応」で、心のバランスを保つ役割をもっています。個人差はありますが、適切に対応すれば、たいていは時間の経過とともにおさまっていくもので、接し方の基本は、安心感を与えることです。

下記をご参考いただければと思います。



子どもたちには、次のような様子があらわれる場合があります

寝つきがわるかったり、夜中に目をさましたりする、
普段はあまり言わないのに、頭痛や腹痛を訴える、食欲がない、
不安がる、ふさぎ込む、いつもよりテンションが高い、怒りっぽくなる、過敏になる、
これまで一人できていたことができなくなる、いつもより親に甘える、
落ち着きがなくなる、反抗的になるなど。

次のような対応が有効です。

- 「だいじょうぶだよ」「なんとかなるよ」などの安心できる言葉がけをする。
- 新型コロナウィルスに関する正しい知識や予防法を子どもにわかる方法で伝える。
- 可能な範囲で、規則正しい生活リズムを保ったり、これまで行ってきた日課を続けたりする（食事、睡眠、適度な運動など）。
- リラックスしたり楽しんだりする時間もつ。
- 可能な方法で、家族での団らんや友だちとのかかわりをもつ。
- メディアやニュースにふれる時間を限定する（緊迫したニュースに触れることが長時間続くと、緊張感が高まり、気が休まなくななりがちです）。

*反応が強かつたり、1～2週間を越えて継続したりする時は、専門家へご相談ください。
スクールカウンセラーも相談をお受けします。



人の心には「大変なことがあったけど、対処の方法がある」「何とかやっていけそう」という安心感によって受けた影響を押し戻せる弾力性が備わっています。特に、子どもの心は柔軟です。

まずは大人が落ち着いた言動を心がけることが第一歩です。

そして、お家の普段通りのかかわりは、何よりも子どもたちをほっとさせます。

また、いつもよりも少し大目にみてあげたり、日常のちょっとしたことをほめることで、家族でのなごやかな時間をすごせたりします。



誰もが予測しなかった出来事が起こった場合、人の心は影響を受けます。それは子どもも大人も変わりません。

保護者の皆様にとっても、先の見通しが立ちにくい中で、お子さんを見守っていただいているかと思います。ご自身のケアも大切に、ストレスをためないようにすごしていただければと思います。

身近な人とのつながりや、社会とのつながりを維持・活用することも、心身の健康のためには有効といわれています。

お子様のことで気がかりなことがあれば、学校にご相談ください。
スクールカウンセリングについても、学校にお問い合わせください。

向島秀蓮小中学校 TEL：075-611-3346