



くくる

京都市立西総合支援学校
スクールカウンセラー
小川 重美子

西総合支援学校のみなさんへ

みなさんこんにちは、スクールカウンセラーの小川です。臨時休校が続いているが、自宅でみなさんのように過ごしていますか？ 4月号に引き続き、この時期を乗り切るために、どのような心がけで過ごしたらいいのかをお伝えしたいと思います。何かひとつでもヒント になることがあればいいなと思います。

1. 登校するかのように身支度を整えてみましょう

起きたままのパジャマ姿で1日を過ごすのは、楽ちんでリラックスモードですが、なかなか勉強に集中できない原因になることがあります。バッタリとまではいかなくても、パジャマから私服になるなど、オン・オフを切り替えてみましょう。



2. 1日のスケジュールを作ってみましょう

今日1日のスケジュールを作ってみましょう。
そして、1日の終わりに、「できたこと」にチェックを入れて、自分で自分をほめましょう。



3. 整理整頓をしてみましょう

スマホ・ゲーム・マンガ…、勉強を始める前に、身の回りから誘惑になりそうなものを遠ざけるよう、整理整頓をしてみるのもいいでしょう。



4. まずは机の前に座ってみましょう

まずは、決めた時間に・決めた場所に座ることをしてみましょう。姿勢をよくしてみるだけでも、気分転換になりますよ。ちなみにポイントは、『同じ時間に同じ場所』です。定期的な動きをクセづけることで(例えば、座る→今日のスケジュールを見る→勉強する、という動きをクセづけることで)、脳のスイッチが入りやすくなり、勉強に対するやる気が出やすくなります。

5. 1時間に1回はからだを動かしましょう



家で毎日過ごしていると、どうしても運動不足になります。運動は免疫力を高め、気分を上げることができる、とても便利なものです。1時間に1回は立ち上がり、その場で足踏みでも、ラジオ体操でも、ダンスでも、好きな動きをしてみましょう。

◎ 最後に1番大切なこと…

学校に登校していないても、先生達はみなさんのことを気にかけています。
「なんだか心配…」「誰かの声が聞きたい」「困ったことがある」..
などがあれば、学校に相談しましょう。





保護者の皆様へ



新型コロナウイルスの感染拡大防止のために臨時休校が続いています。このような状況の中で子どもたちは次のような状態を見せたり、訴えたりすることがあります。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。適切に対応すればそのうちおさまります。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、安心感を与えることが基本となります

☺ 子どもたちには次のような反応が現れる場合があります

- ・寝付きが悪かったり、夜中に目を覚ましたりする
 - ・食欲がない
 - ・普段はあまり言わないのに、頭痛や腹痛を訴える
 - ・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
 - ・いつもよりも親に甘える
 - ・落ち着きがなくなる
 - ・反抗的になる
 - など
- 反応が強かったり、1～2週間を越えて継続したりするときはスクールカウンセラー等の専門家に相談してください。

☺ このような対応が有効です

- ・「大丈夫だよ」「なんとかなるよ」と言葉で伝える
 - ・新型コロナウイ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
 - ・可能な限り規則正しい日常生活を送る（食事・睡眠・適度な運動）
 - ・リラックスしたり楽しんだりする時間を持つ
 - ・家族団らんや友達との関わりを可能な方法で持つ
 - ・マスコミの過激な情報に振り回されない
- 日常のちょっとしたことを褒めるなど、優しい言葉かけを心がけてみましょう。



☺ 大人も疲れています。セルフケアが大切です。

休校もはや2か月が過ぎ、保護者の皆様にとっても、先の見通しが立たないこと、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限、在宅時間の長期化などで、十分に子どもたちに目が向けられない個々の事情があると思います。保護者の皆様ご自身も上記のことを意識して、ストレスをため込まれませんよう、お過ごしください。子どもたちのことに関する不安は、遠慮なく学校までご相談ください。スクールカウンセラーへの相談も可能です。