

# 相談室だより No.1

## 保護者の皆様へ

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。駒繫小学校スクールカウンセラーは、昨年度と同じ2名体制となります。今年度もよろしくお願いいたします。

さて、今年度は、新型コロナウイルス感染症対策で学校行事も大きく影響の出るスタートとなりました。お子様だけでなく、保護者の皆様にとっても、見通しが立ちにくいことが続くと、不安あるいは疲弊しがちな日々かもしれません。

そこで、日本臨床心理士会と他団体共同で「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」というメッセージをこちらに紹介いたします。

「子どもたちの中には、自分や家族も病気になるのではと不安を抱き、いつもと異なる反応や行動がみられることがあるかもしれません。これらの反応は・行動は一般的であることを知っておくことが大切です。」

具体的には、以下のような反応・行動です。

- ✳ 腹痛や頭痛、不眠、食欲行動などの身体症状を表す。
- ✳ いつもより泣いたり、大人にしがみついて離れない。
- ✳ 急に幼い言動をしたり、夜尿、おもらし、わがままになる等いわゆる赤ちゃん返り。
- ✳ 遊びの中で起こっている出来事を再現する。

## お子様や保護者の不安を軽減するために・・・

- ・正しい情報を伝えること（厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」等を参照）
- ・お子様が出来事に関連したニュースや映像を繰り返し見ることがないよう、ご注意ください。  
子どもは認知的にも情緒的にも発達段階途中であるため、映像の中の出来事を現在の状況と  
思ってしまう、より不安や恐怖を増強することがあります。
- ・その他、安心して落ち着けるように工夫すること、お子様が自ら話し出すことを丁寧に聴いて  
あげる、規則正しい生活を保つこと、室内でもストレッチやラジオ体操をする等、少しでも体を動かす工夫を生活の中に取り入れること、等が挙げられます。

子どもによって出してくる反応や行動も違いますし、対応に困ることもあるかと思います。  
次のページには、メンタルケアに関する相談窓口についてご紹介しています。  
また、児童向けの内容も併せて作成しましたので、一緒にお読みください。

## 《メンタルケアに関する相談窓口》

お子様のメンタルケアに関する、相談窓口についてご紹介いたします。お子様および保護者の皆様の相談先としても、ご活用ください。

### ✿世田谷区教育相談分室

子どもの発達、心のケアに関する相談。  
電話相談ダイヤル 03-3429-9766  
月～金曜日 午前9時～午後7時

### ✿東京都立中部精神保健福祉センター

心の健康に関する相談。  
電話 03-3302-7711  
月～金曜日 午前9時～午後5時

### ✿東京都児童相談センター

学校、子育て等、子どもに関する相談全般。  
電話 03-3366-4152  
月～金曜日 午前9時～午後9時/土日祝日 午前9時～午前5時

## じどうのみなさんへ

入学・進級 おめでとうございます。スクールカウンセラーからのおしらせです。新しい学年になりましたが、お休みの終わりがわからず、モヤモヤしたり不安な人もいるかもしれませんね。そんなときは、次の3つのことを大事にしてほしいと思います。

### ① 周りの大人に話してみる。

心配に思っていることや、いやだと思っていることは、言葉に出してみると、少しずつ気持ちが軽くなりますよ。また、話してみることで、周りの人が、みなさんの気持ちに気づくきっかけになるかもしれません。



### ② ストレッチやラジオ体操で体をほぐす。

きんちょうや不安で、体がカチカチになっていると、心もつられて落ちこみやすくなります。太陽の光をあびて、体をほぐしてみましょう。体がほぐれると心もじんわりと温まってきますよ。



### ③ 好きなことをする時間を作る。

好きなことをしている時間は、気持ちをリラックスさせることができます。もちろん、メリハリは大事ですが、楽しい「リラックス時間」がわかると、ストレス発散にもなりますよ。



スクールカウンセラーは、みなさんのお話をきくための人です。

また学校が始まったら、みなさんからたくさんのお話をきけることを楽しみにしています。