

相談室だより

令和2年4月30日
世田谷区立駒沢小学校
校長 長谷川 和恵
スクールカウンセラー
田中麻美・松本澄子

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。スクールカウンセラーの田中、松本です。昨年度と同様2名体制となります、今年度もよろしくお願ひいたします。

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に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、保護者の皆さんにとっても、見通しが立ちにくいことが続くと、気持ちが落ち着かず疲弊しがちな日々かもしれません。今回は「セーブ・ザ・チルドレン」「国立成育医療研究センター」のホームページを元に子どもへの対応をご紹介させていただきますので、ご活用いただければ幸いです。より詳しい情報は各団体のHPをご参照ください。

ウイルスは、目にみえないので、大人の私たちでも不安になります。ましてや発達途中にある子どもたちは信用できる情報を集めて客観的に判断し、見通しを持つようなことは難しいため、子どもたちの多くは不安な毎日を過ごしていると思います。

ただ、子どもはそのような「なんとなく」「ばくぜんとした」気持ちや不安を言葉にして表現することが難しいため、多くの不安は「かんしゃく」「甘え」「体の不調」などといった症状として表面化します。

子どもの症状の例

〔からだ〕

- ・不眠・腹痛や頭痛・食欲がなくなる、または食べすぎる・悪夢をみる・おねしょ

〔行動〕

- ・いつもより泣く・大人と離れることを嫌がる・遊ばなくなる・遊びの中で今、おこっている社会不安を繰り返し再現する。(例えば「ばいきん・コロナ」ごっこ、マスクの買い物ごっこ・入院ごっこなど)

〔心理〕

- ・甘え・心配しすぎる・元気がでない・悲しくなる・イライラする・何もやる気がしない

★いつもより泣いたり、甘えたり、大人から離れる事を嫌がる子どもたちに対して、大人もストレスがたまると思います。ただ、このような反応は多くの子どもに見られる一般的な反応であるということをご理解ください。

大人の対応の例

- ・大人の不安は子どもに伝わります。まずは大人が心を落ち着かせることが大事です。自分の不安を子どもに打ち明けたりせずに、これから不安なことなどは子どもが寝てから大人だけで話すなどの気配りが必要です。
- ・規則正しい生活リズムを送らせてあげましょう。生活の中に正しい手洗いの仕方などの情報

はもちろん、なぜマスクをして外出するのか、今はなぜ自宅にいないといけないのか、正しい情報をきっぱりと教えると効果的だと思います。

- ・「がまんしなさい」ではなく「わたしがいるから大丈夫」という声掛けをしましょう。
- ・「ばいきんごっこ」や「買いだめごっこ」に対しては「しちゃだめ」ではなく「どうしたら安全に過ごせるか」という話し合いの時間を作るといいでしょう。

家庭でできるストレス解消法の例

- ・家で体を動かす工夫（運動にこだわらずとも、掃除や料理など家事をいっしょにしても良いと思います。）
- ・深呼吸を行う（複式呼吸をくりかえします。まずはゆっくりと息を吐ききって、鼻から4秒かけて息を吸い、口から6秒かけて吐き出します。それを何度か繰り返してみましょう。）
- ・イライラしたり兄弟けんかをしたときの有効な手段としては、自分のペースで静かに過ごせる場所や時間を確保してあげることも一つの方法です。小さな一人用のテントを張ったり、段ボールで落ち着ける場所を作ったりすると感覚過敏を持つ子は安心できると思います。

★こんな時はお電話ください

スクールカウンセラーは電話相談日を開設しております。

上記の例のように子どもの心身の安定が崩れている時や保護者ご自身がなにかお困りなことが生じた場合にはお気軽にお電話ください。

✿ 次回の相談日 : 5月7日(木)、11日(月)、14日(木)、18日(月)、21日(木)、
25日(月)、28日(木)

✿ 相談時間 : 午前10時から午後3時

✿ 担当カウンセラー : 木曜日(田中)／月曜日(松本)

✿ 電話番号 : 03-3424-0897(相談室直通)

・離席中は留守番電話になっております。

お名前・ご用件・ご連絡先をお伝えください。折り返し連絡を差し上げます。

・状況により、相談日を変更する可能性がございます。

・お子さま本人が電話相談をする事も可能です。お子さまにお伝えくださると幸いです。

★駒沢小学校相談室以外に相談できる場所（上記日程が難しい場合などにご活用ください）

・よいこに電話相談（東京都児童相談センター）03-3366-4152

（平日9時～21時、土日祝日9時から17時）

・世田谷区教育相談室電話相談ダイヤル 03-3429-9766

（平日9時～17時、土日祝日をのぞく）