

ほっとたいむ



☆ また笑顔で会うために、今できること ☆

ねんせい 1年生のみなさん、にゅうがく 入学おめでとうございます。ねんせい 2年生からねんせい 6年生のみなさん、

しんきゅう 進級おめでとうございます。うち げんき す お家で元気に過ごしていますか？

しんがた 新型コロナウイルスのえいきょう 影響できゅうこう 休校が続いていますね。とも 友だちやせんせい 先生とあ

かたり、おも 思いきってからだ うご 体を動かすことができず、いつもちがうせいかつ 生活にストレスを

かん 感じたりふあん 不安やしんぱい 心配になることもあるかもしれませんね。しかしそれはおかしい

ことではなくしぜん 自然なことです。このようなとき 時にできる、たいしょほう 対処法やリラック

ほうほう 方法など、うち す かた しょうかい 紹介します！



♪ きそくただ せいかつ ころ 規則正しい生活を心がける

じょうぶなからだ あんてい 安定したところをつく 作ります。じゅうぶん すいみん 十分な睡眠とさんしょく た

べることもたいせつ 大切です。

♪ てきど からだ うご 適度に体を動かす

ストレッチやラジオたいそう など、いま 今、せんしゅ 選手がうち お家でできるトレーニングを

どうが 動画にアップしていますね。さんこう 参考にしてみるのもいいですね！

♪ おはなしをする

しんぱい 心配なことやふあん 不安なことはがまんしないでうち ひと お家の人や、まわりのおとなのひと



はな
に話してみよう。きいてもらうだけでも、ほっとします。



♪ あそび

テレビやゲームもいいけど、こんな時だからこそランプや UNO (ウノ)、オセロ、
ジエンガなどお家の人といっしょに楽しめる遊びもいいですね！折り紙やぬり絵、
パズルなども夢中になって時間を忘れてしまうかも…！



♪ リラックス

おんがく き うた うた え が
音楽を聴く、歌を歌う、絵を描く、ゆっくりお風呂に入る、笑う(おしゃべり、お笑
い、マンガもいいかな？)、ペットと遊ぶ、深呼吸する、他にもあるかな？



♪ お友だちに…

メールや LINE (ライン) ばかりでなく、たまにはお手紙を書いてみるのもいいで
すね。文字から、あたたかさや気持ちも伝わります。



♪ お手伝い

いつもとちがう生活に、お家の人にも困っているかもしれません。お手伝いをし
て「ありがとう」と言ってもらえたらうれしいですね！



♪ 学習

そな うれ がっこう はじ とき あんしん じゅぎょう う
『備えあれば憂いなし』、学校が始まった時に安心して授業が受けられますね。

あんしん す ふくこうかんしんけい めんえきりよく
☆安心、リラックスして過ごせると、副交感神経のはたらきがよくなり、免疫力
さいきん う か ちから ぜんぶ じぶん
(細菌やウイルスに打ち勝つ力) がアップします。全部でなくても自分ができそ
うなことから、ためしてみてくださいね！



保護者のみなさまへ



ご入学、ご進級おめでとうございます。希望あふれる4月ではありますが、新型コロナウイルスの影響でいつもと違う日常に、保護者のみなさまも不安やストレスを感じていらっしゃるのではないかと思います。まずは、大人が自身の心を見つめ、不安やストレスの軽減を図り落ち着きを取り戻すことが、お子さまにとって安心した環境を整えてあげることに繋がります。先に挙げたストレス対処法は、大人の方にも参考にさせていただけると思います。お子さまと一緒に読んでいただき、何ができそうか一緒に考え、親子にとって良い時間が過ごせるきっかけにさせていただけたら幸いです。

さて、ご家庭でのお子さまの様子はいかがでしょうか？次のような様子はありませんか？

- 腹痛や頭痛、不眠や食欲不振などの身体症状を示す。
- いつもより泣いたり、大人のそばから離れようとしなかったりする。
- 急に幼い言動をしたり、夜尿、おもらし、わがままになったりなどの赤ちゃん返りがある。
- ボーっとしている、無口になる。
- そわそわして落ち着かない、イライラしている、攻撃的になる。
- 遊びの中で、起きている出来事を再現する。

など

いつもとは違う日常に強いストレスを感じたり、自分や家族が病気になったらどうしようという不安から、以上のような反応や行動を示すことがありますが、これらは特別なことではなく自然な反応です。次のようなことを心がけてみて下さい。

《対応》

- ◇ 子どもが話してきたときにはさえぎらず(急かさず)、最後までゆっくり聴く。
- ◇ 身体の不調を訴えた時には、無理強いせずゆっくり休ませる。
- ◇ 赤ちゃん返りをしたときには頭ごなしに叱らず、スキンシップを心がける。
- ◇ 変えずにできる日課はそのまま継続する。
* 同じペースで過ごせることが安心につながります。
- ◇ 必要な情報を取捨選択する、テレビのワイドショーなどをつけっぱなしにしない。
* 子どもは認知的にも情緒的にも発達途中の段階のため、映像の中のできごとを正しく理解することができず、不安や恐怖を煽ってしまうことがあります。
- ◇ コロナウイルスに対する正しい知識を伝える。

参考) 藤田医科大学感染症科監修「コロナウイルスってなんだろう？」

厚生労働省 HP、日本赤十字社 HP など

ご家庭によって置かれている状況は違うと思います。無理せずそれぞれのご家庭でできることを探してみてください。

先日、苦境に立たされた飲食店とタクシー会社が協力してデリバリーサービスを展開している、というニュースを見ました。タクシーの運転手さんが「何もしないよりは、こうやってお役に立てることがうれしい」という話をされていたのが印象的でした。発想や考え方の転換によって行動が変わり、その行動によってまた前向きな考えや気持ちが生まれる、というプラスの循環に、人は厳しい状況にも適応する力を持ち合わせているということを感じました。

一日も早く穏やかな日々が戻り、子どもたちが笑顔で登校できる日が来るよう願っています。

◆ 臨時休校中におけるスクールカウンセラーへの相談について ◆

勤務状況が不定期になっております。ご相談をご希望の方は、相談室直通電話の留守番電話にお名前、ご連絡先をお願いします。少しお時間をいただく場合もあるかもしれませんが、折り返しご連絡いたします。

臨時休校中のスクールカウンセラーの出勤日は

齋藤…5月1日（金）

小野…5月7日（金）です。

なお、お急ぎの場合は学校までご連絡ください。



相談室直通電話：03-3322-0360

松原小学校：03-3322-0191

