

はなし へ や お話の部屋だよ

令和2年4月8日
世田谷区立桜丘小学校
スクールカウンセラー

Vol.1 ストレスがたまった時に大事なこと

ご入学、ご進級、おめでとうございます。

入学式や始業式も残念ながら延期となり、落ち着かない毎日が続いていますね。体を動かして思いっきり遊びたいのにずっとお家で過ごすのはとても大変で、思い通りに生活できないのはストレスがたまってしまうですね。

今回は、ストレスが溜まってきたときに大事なことをまとめてみました。

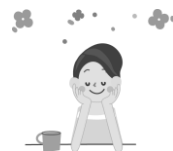
■児童のみなさんへ

普段から家族とお話をする時間を増やしましょう。お話をすることは、自分の気持ちを整理することになります。ストレスが発散できずにしんどくなってしまう人がいるのは当たり前のことです。そんな時には、遠慮せずに大人に相談をしましょう。大人は子どもが困っていたら助けてくれます。どうしても困ったことやつらいことがあったら、学校に電話をしてください。



■保護者のみなさんへ

子どもと過ごす時間が増え、工夫に工夫を凝らして毎日を過ごされていることと思います。子どもを守るためには、保護者の方が良いコンディションでいることがとても大切です。子どもよりも自分を優先するようでも後ろめたいかもしれませんが、遠慮なくご自身のケアをしてください。そして、その姿を子どもに見てもらいましょう。大人がセルフケアをする姿を見て、子どもたちは自分を大切にすることの重要性やケアの仕方を学んでいきます。



■発達障害などをもつお子さんの保護者の方へ

様々な面で変更などの発表が続く中、もともと見通しを立てることが苦手な子どもたちも、毎日頑張って生活をしていることと思います。

ストレスフルな状況が続くと、こだわりや感覚過敏などが強くなったり、普段なら頑張っていることも、できなくなってしまうかもしれません。これは、彼らの頑張りの限界を超えたことと理解してください。そうなった時には、無理にできないことに向き合わせようとせずに、好きなことをさせたり、お互いに一人になる時間を作ったりすることで、リフレッシュしましょう。どうしても困った時には、かかりつけ医など専門家に相談をしてみてください。