

令和2年5月15日

あおぞらだより 臨時号

世田谷区立太子堂小学校 校長 鈴木 忍
スクールカウンセラー 野澤 真由美
渡辺 紗花

保護者の皆さま

休校が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

自粛による疲れが出ている、逆に慣れてきたという方もいらっしゃるでしょうか。

連日、テレビなどでコロナウィルスについての報道があり、子供たちも、動揺しストレスが溜まっているかもしれません。いつもより、文句を言うことが増えたり、べたべたと甘えてきたりすると、大人はイライラすることもあります。それを何かのサイン?と捉えると、うまく対応できることがあります。

○安心できる環境をつくる

- ・親や大人が子供を守るということを行動や言葉で伝える。
- ・子供と一緒に何かをすることを大切にする。スキンシップを増やす。
- ・テレビなどの報道を見たり聞いたりする時間を少なくする。
- ・普段の生活リズムを保つ。
- ・繰り返しの質問は不安の表れ➡気持ちを受け止めて共感する。

「怖いよね。」「～と思うんだよね。」など。

○大人がリラックスをする

- ・子供への期待値を一時的に下げる。
普段と違う状況では、なかなかうまくいかないことがある。
学習や生活習慣などについて、子供と話し合いながら決める。
- ・体操、ヨガ、散歩などで気分転換をする。呼吸法（1,2,3で鼻から吸って、4,5で息をとめ、6,7,8,9,10でゆっくりと口から息をはく）もおすすめ。

相談室「あおぞら」では、休校中はお電話で相談を受け付けています。困ることや気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

太子堂小学校「あおぞら相談室」 ☎3413-5060 （午前8：45～午後4：45）

5月21日(木) 渡辺 SC

5月29日(金) 野澤 SC