



相談室だより

多摩川の学び舎

世田谷区立瀬田中学校

第1号 教育相談室

令和2年4月30日発行

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新2年生・新3年生の皆さん、ご進級おめでとうございます。ワクワクする新学期が始まるはずでしたが、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために、学校は5月6日まで休校となりました。長い休校で、色々なことを我慢したり、普段とは違う生活をしてる中で、ストレスを感じている人も多いと思います。少しでもストレスを減らし、この大変な時期を乗り切るために、どのようなことに心がけて過ごせばいいかをお伝えしたいと思います。

学校が休みの間の過ごし方

①規則正しい生活をしよう

十分な睡眠をとろう



食事は、毎日決まった時間に3食バランスよく食べよう。

可能な限り学校があるときと同じようなスケジュールで過ごそう。

②適度な運動やリラックスできる時間をとろう

公園や屋外でジョギングや散歩をしてみよう。



深呼吸したり、ゆっくり入浴したりするなど、自分がリラックスできることをしてみよう。

室内でストレッチやラジオ体操をするのもおすすめ。

③正しい情報を得るようにしよう

正しい情報や知識があれば適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。



新型コロナウイルス関連のテレビやネットを見て、気持ちがしんどくなるなら見ないようにしよう。

直接会えなくても電話やSNSを上手に使う

人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。家族や友人など信頼できる人と話しましょう。



ゲームや動画の視聴だけでなく、人と話す時間を大切に。

☆こんな時こそ、人とのつながりを大事にしましょう。

辛くなったら信頼できる人に相談しよう

ストレスがたまると次のような症状がでることがあります。

頭痛がする・腹痛がする・不安になる・眠れない・食欲がなくなる・悲しくなる・イライラする

このような反応は時間とともに改善しますが、長引く場合や心配な場合は、信頼できる大人に相談しましょう。

皆さんが協力することで、助かる人がたくさんいます。皆さんの取組は、将来必ず役に立ちます。

保護者の皆様へ

新型コロナウイルスについて、連日、メディアで、大量の情報が流されています。また、感染拡大防止のため全校が休校になっています。このような状況では、身体症状や感染拡大に大人の注意が向きがちですが、子どもたちには多大なストレスが加わっています。保護者の皆様には急な休校に伴い、子どもの見守りと仕事の負担、活動の制限、在宅時間の長期化など多大なご負担があるかと思いますが、お子様の心のケアへのご協力を何卒お願い申し上げます。

お子様の心のケアに必要なポイント

① お子様、よい体調を維持できるように努めましょう。

規則正しい生活を心がけ、普段の習慣や生活リズムを大切にしましょう。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。

② ウイルスやその感染防止について正しい知識を、子どもにわかりやすく伝えましょう。

大人が正しく理解して、子どもの理解力に応じて、わかるように教えましょう。

③ 安心感を与えてあげましょう。

子どもは大人の愛情と目を向けられることを必要とします。今まで以上に時間をかけ、接してください。子どもの訴えを聞いて、やさしく話しかけ、安心させてください。家族の団欒を大切にしましょう。

④ 子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう。

ストレスがかかると心身の調子を崩すことがあります。眠れない、体調が悪い、イライラして怒りっぽくなる等、一時的なもののことが多いですが、不調が続くようなら専門家に相談しましょう。

大人が落ち着かないと、子どもも落ち着きません。逆に、周囲の大人が落ち着いていれば、子どもも落ち着きます。お子様だけでなく、どうか**保護者の皆様ご自身の心のケアも大切にしてください**。ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切であると言われています。また、過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験があるのであれば、その時のことを思い出してみてください。そのような経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのにきっと役に立ちます。そして、今回の状況を乗り越えることは、きっとこれからの将来に役に立つはずです。

参考文献：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」

一般社団法人 日本臨床心理士災害支援プロジェクトチーム

一般社団法人 日本公認心理師協会災害支援委員会

公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 「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」

北海道臨床心理士会 「新型コロナウイルス感染症による児童生徒のストレスとその対応について」