

こころのとびら

スクールカウンセラーだより 第1号

令和2年4月8日
北区立滝野川もみじ小学校
校長 野尻 史子
スクールカウンセラー
川越 勝・藤村 文子

ご入学、ご進級おめでとうございます。

昨年度までお世話になった後藤カウンセラーは、退職されました。今年度は、川越カウンセラーと藤村カウンセラーの二人体制です。どうぞよろしくお願いいたします。

今、誰も経験したことのない状況が続いています。子供はもちろんのこと、大人の心にもじわじわと影響してきます。精神科のお医者さんたちが、心を健康的に保つコツをまとめてくださいました。一部を紹介します。参考にしてみてください。



「日本児童青年精神科・診療所連絡協議会」の「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」から一部抜粋です。

1, 2, 3, 4 年生は、おうちの人に読んでもらってください。

学校が休みの間の家での過ごし方

学校の休みが長くなって、お友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちがしんどくなる、イライラすることがあります。そうならないために、以下のことに気をつけましょう。

① 規則正しい生活をしましょう。

十分な睡眠をとり、食事は、毎日決まった時間に3食バランスよく食べましょう。

② 適度の運動やリラックスできる時間を取りましょう。

公園で走ることや、縄跳び等をして大丈夫です。遊具を触る時は遊ぶ前後で手洗い、や手指消毒をしましょう。また、鼻や口などはできるだけ触らないようにしましょう。



③ 感染が広がらないようにしましょう。

風邪症状（咳、鼻水、発熱）のある人は出かけず家で過ごしましょう。元気な人もウイルスがうつらないように気をつけましょう。

④ 新型コロナウイルスに関するテレビやネットをみて、気持ちがしんどくなるなら、あまり見ないようにしましょう。



⑤ 家族や友だちと話す時間をもちましょう。

コンピューターゲームやパソコン、動画を見る時間を増やさないようにしましょう。家族でカードゲームやボードゲーム、お話をして過ごしましょう。会えない友人とは、メールや電話などで話すようにしましょう。気持ちがしんどいときは、一人でいるよりも、信頼できる人と話すと楽になることがあります。



⑥ 気持ちがしんどくなったら、家族や学校の先生などに相談してみましょう。

気持ちがしんどくなると、次のような症状は出ることがあるかもしれませんが、今回のような状況では不思議なことではありませんし、状況が落ち着けばおさまることが多いです。

甘えたくなる・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・おねしょをしてしまう
イライラする・怒りっぽくなる・兄弟喧嘩が増える

長く続く時や心配な時、困った時は、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。相談はメールや電話でもできます。

いつもと違うかも？と思う時は相談してみましょう

カウンセラーのいる日に
電話くださいね。

080-3407-2886
(区 SC 携帯電話)



⑦ いじめをしないようにしましょう。

たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりしたりするのはやめましょう。たとえば、「ウイルスにかかっている」「ウイルスがうつる」などと言ってからかう、のけ者にするなどです。いじめはあってはならないことです。

もし、そのような場面を見かけたら家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してください。



裏面に保護者の方向けのものがあります。

保護者のみなさまへ

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ります。保護者の方には急な休校に伴い多大なご負担があると思いますが、保護者の方ご自身ならびに子どもへのメンタルヘルス対応について説明します。保護者の方ご自身のメンタルヘルス対応としては、以下のことにご留意ください。

① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

保護者ご自身の心身の安定が第一です。できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、可能な範囲の運動をこころがけましょう。子どもは、周りの大人の反応をみて、状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子どもも落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば子どもも落ち着きます。

② 正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう。

正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。

③ 不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

そのようなメディアに接する時間があれば、家族との団らんや休息を持ちましょう。



④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。

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。



⑤ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

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役立つ可能性があります。また、周囲の人とお互いにうまくいっている取組があれば、褒めあいましょう。今回の状況を乗り越えることは、将来役に立つ可能性があります。



⑥ 気持ちを落ち着けるために、アルコールやタバコ、あるいは病院で処方された薬以外の薬剤に過度に頼らないようにしましょう。

我慢できないときは、カウンセラーや心療内科、精神科など専門機関に相談しましょう。

⑦ ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

このような状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。ストレスで生じるメンタルヘルスに関連する反応には、気持ちの変化や体調の変化など様々なものがあり、日常生活に支障がでる場合もあります。このような反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。もともと専門機関にかかっている方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。

⑧ 必要な時に、相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう。

わからない場合は、各都道府県や政令指定都市の精神保健福祉センターのホームページを参考にしてください。



日本児童青年精神科・診療所連絡協議会のホームページには、上記の内容の他に、お子様への接し方も載っています。



休業中にご相談希望の方は、

学校、または、スクールカウンセラー（SC）の直通電話へお電話ください。
電話相談も受け付けています。相談するか迷われた時には、お気軽にお電話ください。

電話 03-3949-5267（職員室）
区 SC 直通電話 080-3407-2886（火～金）
相談時間 9:00～16:00



※SC 直通電話は、藤村 SC が対応させていただきますが、面談については、水・金曜日どちらのご予約も可能です。



◎ ほっとルーム開室日は、変更になることがあります。

ほっとルーム開室日

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

□ は、川越 SC、□ は、藤村 SC です。