

# こころのおたより

2020年5月

淡路市立中田小学校スクールカウンセラー

尾上由起

こんにちは。少しずつ新型コロナウイルスにかかる人の数も減ってきており、ほっとしています。ただ、気がゆるんであちこちに出歩く人が増えるとまたコロナにかかる人の数が増えるかもしれないので、しばらくはステイホームを心がけないといけないようですね。

早く学校が再開して、子ども達の笑顔を小学校で見れる日を楽しみにしています。



保護者のみなさまへ



## 休校中、心の健康のためにお願いしたいこと



休校が続き、外に出られない日が長く続くと、大人も子どもも心が疲れやすくなります。心が疲れると、イライラしやすくなったり、怒りっぽくなったり、眠りにくくなったり、コロナウイルスのことばかりを考えてしまったりすることが起きます。そんな時に保護者のみなさんをお願いしたいことがあります。

### ★誰かを責めない★

イライラや不安が高まってくると、今の状況を誰かのせいにしたくなるかもしれません。しかし、人を責めることで不安はより大きくなってしまいます。

また、子どもは大人の考えに影響を受けることが多いと言われています。子どもの安心のために、特定の誰かを責めたり、差別につながるような言動は避けてください。

### ★一人で子育てを抱え込まない★

パートナーに家事を頼んだり、友達と子育ての愚痴を言ったり、一人でしんどいことを抱え込まないでください。周りに相談をしにくい時は、小学校のスクールカウンセラーに話してください。

### ★情報番組を見すぎない、不安になる情報を調べすぎない★

不安なことは調べれば調べるほど、不安がおさまらなくなるので、要注意です。

### ★今「出来ないこと」に目を向けすぎない★

出来ないことや、出来なくなってしまったことに目を向けるとどんどん気持ちが沈んでしまいます。出来ること、楽しいことに目を向けるようにしましょう。

★「今も」「変わらずに出来る」「大好きなこと」に目を向けましょう★

好きなことは自分の心を安定させるのに役に立ちます。

★出来るだけ手抜きをしましょう★

ずっと、100%は続きません。家事の手抜きをするなど頑張りすぎないようにしましょう。

★不安な気持ちを人と分け合いましょう★

不安な気持ちに無理矢理にフタをしてしまうと心がさらに疲れてしまいます。信頼出来る家族や友達と不安な気持ちを分かち合うことも心の健康を保つことを助けてくれます。

🌸🌸🌸🌸🌸 休校中の親子関係について 🌸🌸🌸🌸🌸

＊休校期間中に子どもに報道番組を見せすぎない。

＊日常の生活リズムを大切に。出来る範囲で運動しましょう。

＊一日に少しでもいいので、当たり前の家族の時間（一緒に食事を作る、一緒にご飯を食べる、トランプなど一緒に遊ぶ）を作りましょう。

＊子どもの日常生活の友達関係を途切れさせない。ゲームを通じて友達同士つながったり、学校が休みでも友達と一緒に遊ぶことが出来るのは子どもの心の安心につながります。

＊子どもが「コロナが怖い」と訴えたら

① 真剣に耳を傾けてあげてください。

② 心配になるのは当たり前であることを伝えてあげてください。

③ 新型コロナウイルスについて出来るだけ本人が理解出来るように伝えてあげてください。

そして、今、世界中の大人が頑張って薬やワクチンを作っていることを伝えてあげてください。

④ 子どもに感染予防のために出来ること（マスクをつける、手洗い、うがい）を伝えてあげてください。



🌸🌸🌸🌸🌸 子どもがマスクをせずに外出してしまう場合 🌸🌸🌸🌸🌸

子どもと大人の危機感のズレはどうしてもあります。叱る前にマスクをしてくれることや遊びに行くのを我慢してくれることで「誰かの命を助けている」ことを教えてあげてください。

スクールカウンセラーは小学校が休校中でも、月の第1水曜日に中田小学校に来ています。お子さまのことや家庭生活のことで不安や相談したいことがあれば、電話で予約の上、いつでもご相談くださいね。

中田小学校☎：0799-62-0013