

スクールカウンセラーだより

小中学区一貫教育校園

八浜中学校

スクールカウンセラー

坂野 健一

令和2年6月

臨時休校が明けて学校が再開しましたね。休校中はもとより、学校の再開後も、ストレスを感じている人がいるかもしれません。

大人も子どもも、ある程度のことには適応する力を備えていますが、その許容範囲を超えると、行動、身体、感情に様々なストレス反応が現れます。反応の現れ方は人によって異なりますが、今回はよくある反応や応急処置についてお伝えします。生徒や保護者の皆様の参考になれば幸いです。

●ストレス反応全般→保護者の方は、できるだけ否定や拒絶をせず、子どもの気持ちを受け止め、話をよく聞きましょう。生徒の皆さんは、おうちの人や、学校の先生、スクールカウンセラーなど、安心して話を聞いてもらえる人に話をしましょう。

●頭痛、腹痛など→痛みは、緊張部分に意識が集中すると悪化します。身体の緊張をほぐしましょう（マッサージ、深呼吸など）。気持ちが落ち着くことをする（本を読む、遊ぶなど）のも効果的です。

●食欲不振、嘔吐など→吐き気の対象となる食べ物は控えましょう。水分は十分にとります。嘔吐の激しい時は医療機関への受診が必要です。

●眠れない、目が覚める→添い寝などで安心させてあげましょう。嫌な考えが次々に浮かぶ場合は、ノートなどに書き留め、誰かに預かってもらう方法もあります。「ここに預かっておくから、また一緒に考えようね」といった関わりが大切です。

●衝動的になる→衝動性は、不安が増すと悪化しやすくなります。周囲の刺激を減らすようにしましょう。計画を立て、具体的な見通しをたてることも役に立ちます。

●閉じこもる→無理強いせず、日常の生活のペースを整えましょう。安心できる環境も大切です。

●無力感、悲しみ、罪悪感→無理に励まそうとせず、できるだけいつも通りに接し、日常生活のペースは保つようにしましょう。話を聞くことができれば、今、一緒にできることを探しましょう。

（参考文献：「家庭ですぐず期間の子どものストレスとその対応
一保護者・教職員向け」早稲田大学教育学部教授 本田恵子先生）

場所は相談室です。現在、新型コロナウイルス感染症対策として、出入り口に手指消毒液を設置し、窓を開放しています。また、カウンセリング日の時間内であればお電話での相談も可能です。

気軽に学校の予約窓口 養護教諭か教頭までご連絡ください。

7月の相談日

3日（金）午後

8日（水）午後

8月の相談日

28日（金）午後

※時間については、予約後に決定します。