

カウンセラー便り

2020 年度 一学期



お子さんのご入学、ご進学おめでとうございます。スクールカウンセラーの中島深雪（なかじまみゆき）です。よろしくお願いいたします。スクールカウンセラーは、子どもたちが豊かに成長されるために、心の側面からお手伝いしていきたいと思っております。カウンセリングと言ったら少し敷居が高く特別な印象をもたれるかもしれませんが、不安や心配な気持ちがいっぱいになる前に、誰かに話して少しスッキリする場所と思っていただければと思います。何か心配なことや気がかりなことなどありましたら、どうぞお気軽に相談室にお越しください。

※ 相談例（他校の例も含んでいます）

- ・毎朝、腹痛や頭痛を訴える
- ・学校に行きたがらない
- ・帰宅後、元気がない
- ・友だち関係で悩んでいるようで心配 など



- ・勉強についていけているのかが心配
- ・イライラすることが多い
- ・発達で気になることがある
- ・反抗する子にどのように対応していいかが分からない など

※ 相談申し込み方法

- ・事前にご連絡をいただくとスムーズに対応することができます。
- ・担任の先生か教頭先生、もしくは養護教諭（三宅）にご連絡ください。
- ・相談日と時間の予約をします（時間に関して、どうしてもご都合がつかない場合はその旨もご相談ください）。

※ この日に来ています

5 月：8 日（金） 15 日（金） 22 日（金）
6 月：5 日（金） 12 日（金） 19 日（金） 26 日（金）
7 月：3 日（金） 10 日（金） 17 日（金）

* 午後 13 時 15 分から 17 時に来ています。

* 日時は変更になることがあります。





♡ 子育てコラム ♡

このたびは新型コロナウイルス対応で、子どもや保護者の方々を取り巻く環境は例年と比べて大きく変わっています。このような環境変化は、子どもたちには多大なストレスが加わっていることが考えられます。そこで今回のコラムでは、お子さん、保護者のみなさまのメンタルヘルス対応についてご説明します。

♡子どもたちのストレスに伴う心理的な反応

- ・腹痛や頭痛、不眠、食欲不振 など
- ・元気がない…ぼ～としていることが多い など
- ・不安が強くなった
- ・イライラしている、ケンカが増える など



♡子どもの反応や行動に対して、どうする？

○まずは、子どもの様子をしっかりみてください。

(普段より元気がないけど大丈夫かな… 疲れてないかな… イライラしてるかな? など)

○何か言ってきたら、しっかり話を聴いてください。

- ・何かしていたら、できるだけ手を止めて、聴いてあげてください。子どもはふとしたときに、つぶやくように話をしてくることがあります。その時が、子どもにとって話せるタイミングであることが多いです。
- ・聴くだけでいいです。 (「そんなこと言わずに頑張ろうね」などの、励ましや否定の言葉はできるだけ避けて、「そうなんだ…それで心配なんだね…」のように、話を聴いて、子どもの気持ちを受けとめてあげましょう)。

♡ 保護者の方々も新型コロナウイルス ストレス対応を。

- ・大人も、不安やイライラをより感じやすくなります。→ お忙しい毎日だと思いますが、一日のどこかで**自分の好きなことをする時間**を短時間でも取り入れてください。
(大好きなチョコを食べる 星を眺める 音楽を聴く など)
- ・イライラしたとき→**深呼吸**はとても役に立ちます。
- ・新型コロナウイルスに関するニュースに接する時間を制限し、見る時間を決めましょう。
(**情報はできるだけ、出所が確かなもの、公的なものを見る**)

◎「できない」ことより「できる」ことを探してみましょう。

(家族が家にいる時間が増えた →トランプをやってみる →日ごろやれなかったケーキ作りに挑戦してみる →見るができなかったDVDを見よう など)

参考・引用文献 日本児童青年精神科・診療所連絡協議会ホームページ、<https://city.yokohama.lg.jp>

♡カウンセラーの自己紹介

中島 深雪 (なかじま みゆき) 公認心理師 臨床心理士 キャリアコンサルタント

- ・趣味：旅すること おいしいものを食べる
- ・好きなもの：Mr.children 福山雅治 スヌーピー 飛行機 空
- ・家族：今は夫と二人暮らし 息子2人、娘1人+婿+孫娘
- ・特技：美味しかった食べ物の名前や花の名前を覚えること

