

〇〇中のみなさんへ

スクールカウンセラー●●より

スクールカウンセラーは
毎週火曜日に学校に来ています。
元気に楽しく学校に通えるには
どうしたらいいか等、みなさんと一緒に考えます。
こちらの専門家、みなさんの応援団の一人です。
いつでも話に来てくださいね。

こんなことはありませんか

からだ

(身体)

- ・眠れない、眠るのに時間がかかる
- ・何度も目が覚めてしまう
- ・ご飯をたべたくない
- ・いつもよりたくさん食べてしまう
- ・お腹や頭が痛い



こうどう

(行動)

- ・イライラして、ケンカをしてしまう
- ・落ち着かなくてウロウロしてしまう
- ・一人になりたい
- ・だれかと一緒にいたい
- ・ゲームがやめられない



こころ

(心)

- ・悲しい気持ちやさみしい気持ちになる
- ・不安な気持ちで心がいっぱいになる
- ・やる気がでない
- ・自分が悪いから悪いことが起こると思う
- ・好きなことしても楽しくない



知ってほしいこと

大切な行事が中止になったり、給食時間にお友達とおしゃべりができなくなったり、「マスクをしっかりとけなさい!」と言われ続けたり・・・みんながまんして、がんばってきたよね。

人は、**がまん**することや**がんばる**ことが続くと、上に書いてあるように、心や身体にいつもとは違うことが起こります。それは、とっても**当たり前**のことなんです。あなただけではないのです。

一人で悩まずに、近くにいる大人に話をしてみましょう。

こころが疲れたときの工夫

- ・人との**つながり**を大切にする
 - ・好きな**音楽**をきく
 - ・**太陽**のひかりをあびる
 - ・からだを**動か**す
 - ・**深呼吸**してみる
 - ・ペットやぬいぐるみをぎゅ～
- ★みんなの工夫を教えてね



考えてほしいこと

もし、あなたが**感染症**になったとしても、あなたが悪いわけではないのです。もちろん、だれかのせいでもないのです。生きている人みんなが感染する可能性があります。

感染症は**こころ**にも影響を及ぼすことがあります。感染した人、感染したかもしれない**人**に対して「怖い」「そばにいるだけでうつる」など、間違った考えで、人の**こころ**を傷つけたり、仲間はずれにすることがあります。それはとっても**悲しい**こと。みんな**仲間**だよ。自分も仲間も大切に過ごしていきましょう。



保護者のみなさまへ

子どもに現れやすい**反応**と**対応**

感染症の影響で、社会全体の緊張状態も続いています。子どもたちも生活の変化や制限が続くことで**ストレス**がたまり、心と体に様々な反応が起こります。これらの反応はとても**自然なこと**ですが、丁寧な見守りと子どもにあったケアが必要になります

こんにちは。
スクールカウンセラーの
●●です

お子さんにこんなことはありませんか

からだの症状

- ・入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒
- ・食欲の低下、あるいは過食
- ・頭痛、腹痛、吐き気などを訴える
- ・アレルギー症状の悪化

★反応には個人差があり、回復のペースも違います

行動面の変化

- ・落ち着きがない
- ・怒りっぽくなり、喧嘩が増える
- ・赤ちゃん返りやわがママが増える
- ・親のそばにいたがる、
- ・集団から離れてひとりでいたがる

こころのSOS

- ・悲しい、やる気がでないなど、落ちこみ
- ・不安感、イライラ感を訴える
- ・ぼーっとする、活動場面での集中困難
- ・自分が悪いと自分を責める
- ・嫌なことや怖いことを繰り返し思い出す

気持ちを**安心して**
表現できる環境づくり

どんな気持ちも伝えて良いことを伝え、否定せず、受け止めてみてください。子どもが一通り話を終えてから・・・

ずっと味方だからね

〇〇が心配だったんだね

話してくれてありがとう

など、言葉にして伝えてみてください。そのようなやりとりが、心と体を守ることに繋がります。どんな状況でも、子どもなりに考え、頑張っていることを**認め、褒めて**あげてください。

親子で一緒に
緊張をほぐてみましょう

深呼吸

- ①鼻から4秒かけて息を吸う
- ②口からゆっくり6秒かけて息を吐く

*息を吐ききることが大切です!

マインドフルネス

- ①まわりの音を少なくする
- ②目を閉じて、耳をすませる
- ③ひとつ好きな音を選んで、1分間聞きつづけてみましょう。少しずつ、落ち着いてきます。

*お子さんやご自身の心臓の音もおススメです!

私たち大人も、当たり前なのが難しくなってきました。見通しがもてないことへの不安、様々なストレス・・・

「こんなに怒りたくないのに」
「こんなこと言いたくないのに」
と感じることはありませんか？(私はあります)

大人も子どもも頑張り続けているのです。心と体の疲れが出てくるのは当然のことです。

子どもの近くにいる大人たちもケアが必要な存在なのです。

お子さんのこと、ご自身のこと、
お気軽にご相談ください