

スクールカウンセラーだより

令和2年5月 第2号

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために臨時休校が続いています。

このような状況の中では子どもたちの生活リズムも乱れがちになり、夜寝付けない、ゲームばかりしている、頭痛や腹痛を訴える、落ち着きがなくなる、反抗的になったり逆にべったり甘える等々、いつもと違う行動がみられることがあります。これらは誰にでも起こりうる正常なものです。

子どもは大人が考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、「大丈夫だよ」という声かけや、マスコミの情報に振り回されず正しい知識や情報を伝えたり、リラックスする時間をもつなど、安心感が得られる関わりをして適切に対応すればおさまってくることが多いです。

保護者の皆様にとっても、先の見通しが立たないなかで、我が子の見守りだけでなくご自身の仕事のことや経済的な影響を考えたり、在宅時間が長期化して外出もままならず、家族を丁寧にケアしてあげたいけれどストレスも感じる・・・とお感じかもしれません。まずご自身がストレスをため込まれませんよう、ご紹介した気分転換なども取り入れながらお過ごしくださればと思います。

そして、お子さんのことに関する不安は、学校までご相談ください。スクールカウンセラーの電話相談も可能です。5月28日の10時半～16時まで電話による相談を受け付けています。

ご希望の方は、学校（中山先生または担任の先生、教頭先生）を通じてご予約ください。