

だいごう
第1号

令和2年 4月 21日

すくーるかうんせらー スクールカウンセラーだより

日野第四小学校
スクールカウンセラー
河村和香 越智優人



だいよんしょうがっこう 第四小学校のみなさんへ



はじめまして。今年度からスクールカウンセラーをさせていただきます、河村

和香と越智優人です。よろしくお願ひいたします。スクールカウンセラーは

みなさんが学校生活をたのしく過ごせるようにお手伝ひができたらいいなと

おも
思っています。



今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行によって、いつもとは違う

新学期となりました。これまでとは違う新学期の始まりに戸惑うことも多い

と思います。新一年生のみなさんは、これから始まる学校生活がさらに

イメージしにくくなり、不安な気持ちになっていると思います。

そこで、スクールカウンセラーから皆さんにお伝えしたいことを、以下に

載せました。読んでいただき、この状況を一緒に乗り切りましょう。



すとれす ふあん かん しぜん はんのう ストレスや不安を感じることは自然な反応です

イライラや不安、落ち着かない、頭が痛い、気持ちが悪い、眠れないなどの

変化が起きてくるかもしれません。でもそれらは、あなたがあなた自身を守る

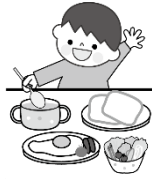
ために起きる自然な反応です。決しておかしいことではありません。信頼でき

る人と話をするだけでもストレスを和らげることができます。今、目の前に

ある自分で“できること”を一つ一つこなしながら、ストレスや不安と上手に
付き合っていきましょう。



せいかつりずむ ととの 生活リズムを整えましょう



不安な状況が続くと、どうしても生活のリズムが崩れがちになります。食事
や寝る時間を決めるなどして、意識して日々の生活の流れを作りましょう。



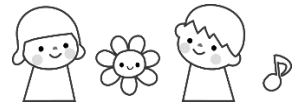
きぶんてんかん み 気分転換できることを見つけましょう

ニュースを見るばかりではなく、音楽や読書、工作など様々なことに
バランスよく触れましょう。他にはお風呂にゆっくり入る、体操をする、ゆっ
くり深呼吸をするなどといったこともいいでしょう。

また、情報に触れすぎて不安が大きくなることもあります。テレビを見る
時間を制限する、見る時間を決めるといったことも有効です。

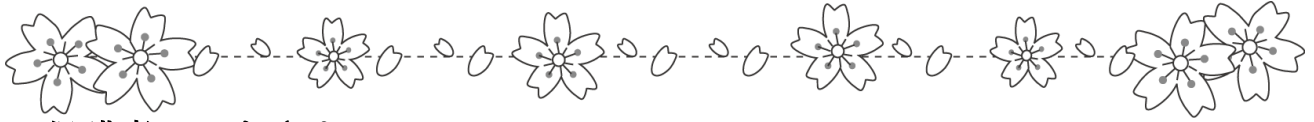


そうだん ご相談ください



相談室は、みなさんが困ったり悩んだり、悲しいことやつらいことがあつた
りした時に、相談やお話ができる場所です。イライラした時に気持ちを落ち着
かせることもできます。

- 中休み、昼休み、放課後あいています。
- 場所は新校舎2階です。ステップ教室の向かい側にあります。
- 「相談したい」「お話したい」とスクールカウンセラーに声をかけてください
ね。予約（相談する時間を前もってきめておくこと）もできます。



保護者のみなさま

令和2年4月21日

日野第四小学校

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー

河村和香 越智優人



お子さまのご入学、ご進級おめでとうございます。

今年度から四小のスクールカウンセラーとなりました、河村和香（かわむらのどか）と越智優人（おちゆうと）です。越智は月曜日、河村は火曜日に勤務いたします。子どもたちの学校生活がより楽しく、過ごしやすくなるように、保護者の方々や先生方と一緒に力を合わせていけたらと思っています。

相談室では、児童のみなさんの相談の他に、保護者の方の相談も受け付けています。お子さまの性格や行動、学校生活に関すること、子育てのことなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。

話していただいたことに関しては、秘密を守ります。他の方に知られる心配はありませんので、ご安心ください。



● 開室曜日・相談受付時間

○月曜日（越智）受付時間に関しては、予約する際にお問い合わせください。

○火曜日（河村）9:00～16:00

● 予約方法（原則として予約制になっています）

1. 担任の先生、または養護の先生を通じて、お気軽にご連絡ください。
2. スクールカウンセラーの勤務日に直接、電話でのお申し込みができます。

電話番号（学校代表）：042-581-0038

● 場所

新校舎2階。ステップ教室の向かい側。



◇新型コロナウイルス感染症に関するご家庭でのメンタルケア◇

現在学校では、新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するために臨時休校の措置が取られています。こうした状況の中で、子どもが抱えていると思われるストレスとその対応についてお知らせします。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、安心感を与えることが基本となります。

子どものストレス反応



こころの変化

- <気持ち>不安でいっぱい、イライラする、ひとりになることを怖がる、何も感じない、やる気が出ない、ひとりぼっちな感じがする
- <考え方>遊びや勉強に集中できない、ボーっとする、自分を責めてしまう、思い出したり覚えたりがうまくできない
- <行動>落ち着きがない、はしゃぐ、ちょっとしたことですぐに怒る、人に会うのが嫌になる、ベタベタと甘える

※ 思春期では、幼稚な反抗をする、規則や約束を守らないこともあります。

からだの変化

- <睡眠>寝つけない、夜中に目が覚める、怖い夢をみる
- <食事>食欲がない、食べすぎてしまう、おいしいと感じない
- <いろいろな訴え> 頭痛、腹痛、吐き気、めまい、体がだるい



- ストレス反応は、いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。
- 通常は、安全で安心できる生活を続けているうちに徐々にさまたちていきます。

対応のヒント



- 不安になっている子どもには繰り返し安心感をあたえるような言葉かけを。
年齢が低いほど、情報は親が口頭で伝えるだけで十分です。大人も含めて、他の事柄に適度に気持ちを切り替えて過ごしましょう。
- 感染予防の方法は、一般的な風邪の予防と基本的には同じです(厚生労働省資料参照)。落ち着いて、丁寧に予防に取り組みましょう。過度に神経質になっている場合は安全感を保障し、甘えや不安の訴えにはその都度安心を与えてください。
- 家庭の中での過ごし方を話し合い、生活のリズムが崩れないように気を付けます。適度な運動、発散できるような楽しい活動を家族で見つけていきましょう。親子でともに時間を過ごせるときには、できるだけリラックスする時間を共有しましょう。子どもも沢山我慢しています。大人の愚痴を聞かせたり、イライラして叱りすぎないように気をつけましょう。非常事態ですので、いつもよりは大目に見てあげることも必要です。日常のちょっとしたことを褒めて、優しい言葉かけをしてあげてください。

保護者の皆様にとっては、先の見通しが立たないこと、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限、在宅時間の長期化などで、十分に子ども達に目が向けられない個々の事情があると思います。ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切であると言われています。子ども達のことに関する不安は、学校にご相談ください。スクールカウンセラーが対応することができます。

