スクールカウンセラーだより

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　令和2年5月　日

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　千代田区立九段小学校

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　カウンセラー　矢澤さとき

阿久津京子

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度九段小学校でスクールカウンセラーをさせていただきます　矢澤さとき、阿久津京子です。どうぞよろしくお願いいたします。

休校の期間が延長されることになり、楽しみにしていたイベントが中止になったり、活動が制限される生活が続いています。このような状況では子どもたちには多大なストレスが加わります。保護者の方にも大きなご負担があると思います。保護者の方ご自身並びに子どもへのメンタルヘルス対応についてお伝えしたいと思います。



**子どものストレス反応**

・気分の症状　　　　　イライラ　急に泣いたり怒ったりする　学習にやる気が出ない　過度に興奮する

・思考・認知的症状　　注意・集中力の低下　記憶力の低下　物事が決められない　悪夢を見る

・身体的症状　　　　　頭痛　腹痛　睡眠や食事のリズムが崩れる　不眠　食欲の低下・増加

・行動の症状　　　　　そわそわして落ち着かない　おねしょや指しゃぶりなど退行

いつもしていたことができなくなる　甘えやわがまま

　行動が制限された場合などにこうした反応が生じるのはとても自然なことです。こんな行動を「ストレスのサインかな？」と気づくだけでも対応が効果的なものにできます。

**対応のヒントとして**

・親や大人が子どもを守っているという事を行動や言葉で伝える。

・「いい気持ち」の増加につとめる。（スキンシップや手触りのよいクッション、好きなおかずを作るなど）

・テレビ報道などに必要以上にさらさない。

・普段の生活のリズムをキープする。

・必要に応じて一時的に期待度を下げる。（家庭学習やけいこごとの練習の量などの調節）

・気持ちを受け止めて共感。「うん、怖いね」「そう感じるのは自然なことなんだよ」

・話したままで終わらずに人の力強さ・回復力も強調する。

・保護者ご自身がよい体調を維持できるように努める。

　　　　　　（参考　　新型コロナウィルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ　JaSCAP-C）

　このような心理的なストレス反応は時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなど心配な兆しを感じた時は必要に応じて専門機関に相談することも大切です。学校の教員やスクールカウンセラーにどうぞお気軽にご相談ください。ご一緒に考えていきたいと思っています。

　九段小学校　　　　　　　　　　　　３２６３－０５６４

　　　千代田区児童・家庭支援センター　　５２９８－２４２４

東京都教育相談センター　　　　　　０１２０－５３－８２８８