

# スクールカウンセラーだより



第2号 令和2年6月4日  
吉岡中学校  
スクールカウンセラー

☆コロナウイルスによる休校が終わり、学校がまた始まりました。

皆さんは学校が始まってどんな気持ちでいますか？「やっと始まる」、「ほっとした」、「これから頑張ろう」「友達と会うのが楽しみ」、などと思う人もいれば、不安や心配がある人もいるでしょう。「学校生活に慣れていけるかな」、「先生や友達とうまく関係が作れるかな」、「勉強はわかるかな」、など思うこともあるかもしれませんね。

学校生活に慣れていけるように次のことを心がけてみましょう。

## ☆学校生活に慣れていくために心がけること



### ① 1日3食食べましょう。きちんと睡眠時間をとりましょう。

家にいる時間が長かったので、体力が落ちているかもしれません。登下校したり、学校ですごしたりするだけで疲れてしまう可能性があります。よく食べてよく寝て、エネルギーをたくさんためましょう。

### ② 家でゆっくりする時間、リラックスする時間を作りましょう。

自分のペースで過ごしていた生活から、みんなと一緒に行動するという生活に戻ります。したいことをしたい時にできなかったり、がまんしたりすることもあると思います。気持ちをきりかえられるよう、好きなことをするなど、ほっとする時間を作りましょう。

### ③ ゲーム、インターネット、SNS、動画、TV 等は時間を決め、長時間しない(見ない)ようにしましょう。

「しすぎ」、「見すぎ」は、いくら好きでも、目や脳が疲れてしまいます。

### ④ 家族、先生、友達とお話する時間をつくりましょう。

家庭や学校のこと、その日のできごとや、自分が思ったことなどを話せる人に話してみましょう。話すことで、何が自分にとってストレスなのか気づいたり、気持ちがすっきりしたりすることもあると思います。

### ⑤ 前の自分と比べて、心や体に変化がないか、観察しましょう。

だれも今のような生活を経験していないので、不安になったり、悲しくなったり、むかついたり、いろいろな気持ちになるのは自然なことです。眠れなくなったり、お腹や頭が痛くなったりすることもあるかもしれません。

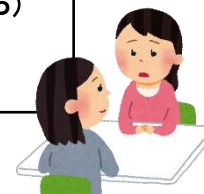
\* ①～④を心がけても、心や体の調子がよくないが続いているようなら、家族や先生、友達、スクールカウンセラーなど、だれかに相談してみましょう。

## ☆スクールカウンセラーに相談したいときは？

担任の先生、または相談担当の先生に「スクールカウンセラーに相談がしたいです」と言ってください。いつ相談できるか、どこでお話するか、日にちと時間と場所をおしえます。

☆スクールカウンセラーが学校に来る日（年 30 回。水曜日。相談時間10:00～16:45）

6月17日、7月1日、7月8日、7月15日、7月29日



### 保護者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症による休校が約3ヵ月続きました。先の見通しのつかない、このような長期のお休み中、お子さんはもちろん、保護者の皆様にとっても初めての経験で、大変な思いをされることも多々あったのではないかと思います。まずは「学校再開は日常生活に戻る大きな一歩。みんなが自分や周りの人の健康を守るため、家にいることを頑張れたから」とお互いをねぎらってください。

学校再開へのお子さんたちの反応は様々だと思います。はりきって、元気そうにしている子もいるでしょうし、不安を訴えたり、登校を渋ったりする子もいるかもしれません。長期のお休みから復帰して通常の生活に戻るには大人でも心身のエネルギーをかなり要します。一見元気そうでも疲れている子もいるかもしれません。

**子どもは心身の状態を言葉で伝えることがまだ難しいため、体調や行動で表現することがよくあります。**

お子さんの様子をよく見ていただき、以前と比べて変化があり、心配な時はぜひ学校にご相談ください。

#### \* 以前と比べてこんな様子はありますか？

体：食事の量がかなり少ない・多い。なかなか眠れない、夜中起きる。頭痛や腹痛、吐き気や気持ち悪さを訴える。便秘や下痢が続く。排尿の回数が多い。体の疲れやだるさを訴える。など。

心：落ちつきがない（多弁、多動）。テンションが高すぎる。イライラ、カッとするが増えた。すぐ泣く。ビクビクしている。赤ちゃん返りがある（甘え方が強い。一人でできていたことができなくなる、等）。小さなことを気にしたり心配したりする。元気がなくぼんやりしている。無表情。など

#### \* 上記の様子がみられたら

あわてずに長い目で見守りましょう。お子さんが安心して体調や気持ちを話せる雰囲気づくりを心がけ、症状は徐々に和らいでいくことを伝えて、安心感を与えましょう。一緒に何かをして過ごしたり、会話を心がけたりするなどして、ふれあいの時間を持つように心がけましょう。

体の不調に対しては、基本的なケア（休息をとる、薬を飲む等）をまず行いましょう。心の不調については「気持ち」を受けとめつつ、できることを探して、できていることをほめましょう。ストレスへの対応方法を教えるでもよいでしょう（体を動かす、音楽を聞く、深呼吸をする、等。保護者がしているものを伝えてもよい）。

表面の「学校生活に慣れていくために心がけること」も参照してください。

#### \* お子さんについてスクールカウンセラーにご相談がありましたら、お気軽にご連絡ください。

ご希望の日時を担任の先生か教育相談担当の先生までお伝えください。

こちらで調整をして、改めて日時を連絡いたします。よろしくお願いいたします。

