



スクールカウンセラーだよ

西の台小学校のみなさん、こんにちは。

もしよければ、この『スクールカウンセラーだよ』はお家の方と一緒に読んでくださいね。

今、テレビやニュースで「コロナウイルス」という言葉をよく聞くのではないのでしょうか。急に学校がお休みになったり、お友達と遊ぶことができなかつたりした中で、また6月から久しぶりに学校が始まり、驚いたり、疲れが出たりする人もいるかもしれません。また、いろいろな話を聞いて、怖くなったり、不安になったりすることがあるかもしれません。

たとえば…



イライラする



落ち着かない



悲しくなる

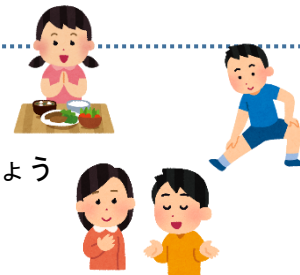


頭やお腹が痛い 夜眠れない など

このような反応は、いつもできていたことができなくなったり、気持ちがきつくなったりすると誰でもなる可能性のある自然な反応です。

イライラや悲しい気持ちをなくすためには…

- ◆しっかりと寝て、ご飯を食べましょう
- ◆できる範囲で体を動かしたり、リラックスできる時間を作りましょう
- ◆家族やお友達などとお話する時間を持ちましょう
- ◆ゆっくり深呼吸をしてみましょう



きつい気持ちが長く続く時には、一人で抱え込まずにお家の方や先生にお話してくださいね。 スクールカウンセラーも木曜日の10:00~14:00に学校にきています。お話ししたいときには、担任の先生に言ってくださいね。

保護者の皆様へ

新型コロナウイルスの感染症対策として、現在様々な取り組みが行われています。普段と異なることも多く、お子様の中には上記のようなストレス反応が出ることもあるかもしれません。そのような時には落ち着いて優しく話を聞いてあげてください。そのことで子ども達も安心できると思います。そのためには、まず保護者ご自身が体調を崩されないように、リラックスできる時間を確保してください。普段と違う毎日に大人も不安や疲れが溜まってきている現状です。ご自身の休息も大切にしてください。

スクールカウンセラーは保護者の方からのご相談も受け付けています。お困りのことなどありましたらお気軽にご相談ください。お申し込みの際には、お子様の担任の先生、または教頭先生にご予約ください。

※「大分県公認心理師協会」の公開サイトでは、新型コロナウイルス（COVID-19）に関連する情報、サポートに役立つ情報が記載されています。よろしければ、ご活用ください。

