

スクールカウンセラーだより

2020年3月23日

船橋市立小室小学校

スクールカウンセラー 吉田朋子

保護者の皆様へ

3月に入り、休校措置が取られてから3週間が経ちました。

お子さん、保護者の方々、皆様のご家庭でのご様子はいかがでしょう。外出やイベントが制限された日々が続き、だれもがいつもと違う毎日を過ごしているため、もしかして知らず知らずの間に不安やストレスをためてしまっているかもしれません。不安になったり、イライラしたり、ネガティブな反応や行動なども、このような特別な時期には一般的に起こることだと捉えましょう。

例えば・・・

- 腹痛や頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状を示す
- いつもより泣いたり、急に幼い言動をしたり、わがままになるなど
赤ちゃんがえりのような反応

心がけたいこと

- ・できるだけ「いつもの過ごし方」を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠などの規則正しい生活は、心身の健康を維持する効果的な習慣です。
- ・大人が「何が起こったか」「どうして〇〇なのか」「これからどうなるのか」など、事実を正しく把握して、子どもに分かりやすく説明し、見通しができるようにしてあげましょう。
- ・元の生活に戻っていく過程も、非日常の生活から「少しずつ」「ゆっくり」日常に移行していきましょう。

まずは大人が焦らず、ゆったりした気持ちで日常を送ることが、子どもにとっても、

これから日常の生活へスムーズに移行できる一番の近道だと思います😊



学校で皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

心配なことがありましたら、ご相談ください。

(**4月の予定** 10日(金)、13日(月)、20日(月)、27日(月))