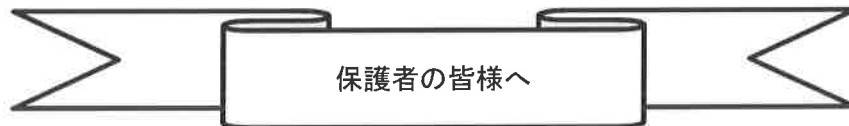




# スクールカウンセラー通信



第2号



保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症に伴う休校や活動の制限などにより、お子さんのみならず保護者の皆様自身も大きなストレスを感じていらっしゃると思います。保護者の皆様におかれましては、慣れない生活で見通しが立たない中、試行錯誤をしながらお子さんへの対応をされているかと思います。

お子さんの状況は一人ひとり異なるかと思いますが、対応の際の参考にしていただければと思います。スクールカウンセラーは、木曜日に勤務しています。どうぞよろしくお願い致します。

## <参考> 主なストレス反応

- \* 多くの場合、状況が落ち着けば反応もおさまっていきます。
- \* 反応が大きく、長期間続く場合には相談しましょう。

気分の症状	思考・認知的症状	身体的症状	行動の症状
抑うつ感・不安感 イライラ 急に泣いたり怒ったりする 興奮しやすくなる 笑わなくなった 神経過敏 無力感・倦怠感 気力の低下	注意・集中力の低下 記憶力の低下 学業での能率の低下 物事が決められない 極端に否定的 悲観的に考える 悪夢を見る	頭痛・腹痛 めまい 下痢・便秘 吐き気 睡眠や食事のリズムが崩れる 不眠 食欲の低下や増加 疲労感の持続	そわそわして落ち着かない 無口になる おねしょなどの退行 いつもしていたことができなくなる (一人で寝る等) 甘え・わがまま・反抗が強くなる 言動が攻撃的になる

## <お子さんへの対応について>

○規則正しい生活を心がけましょう。

ゲームや動画の視聴などは、お子さんと一緒にルールを決めていただき、別の活動に興味に向くように配慮をしていただければと思います。

○大人が考えているよりも、お子さんは不安になりやすく、不確かな情報や過激な内容の情報に対して過敏になりやすいことを理解してあげましょう。

→不安をあおりがちな情報に接する時間を減らしましょう。

→新型コロナウイルス感染症についての正しい知識をお子さんに合わせて分かりやすく伝えましょう。

感染予防のための行動の意義も伝えることで、お子さん自身も前向きに取り組む気持ちになれます。

→安心感を与える声かけを・・・。

○揺れる気持ちを受け止めましょう。

お子さんもたくさんのことを我慢しています。

ある程度適応する力がありますが、大人も子どもも自分が対応できる範囲を超えてしまうと、適応力が追いつかなくなり、先述のような反応が現れることがあります。

→家族や友人など親しい人と話す時間を持つように配慮しましょう。

→最初にしっかり気持ちを受け止め、気持ちを言語化できるようにしてあげましょう。

例：「そうなんだ」「～という気持ちなのかな」

→そのうえで、どのようにすればいいのか一緒に考えましょう。

○気持ちを受け止めるためには、大人自身もストレスを溜めこまない、心に余裕を持つことが大切です。しかし・・・

狭い空間の中で生活することが多くなり、不満や怒り、イライラなどのマイナスの感情を増幅しやすい環境にあります。

実は、怒りの感情は「伝染しやすい」という性質があります。

身近な人やテレビの映像などで、イライラしていたり感情的に怒っていたりする様子を見ると、怒りが伝染することもあるかもしれません。

また、「～するべき」などの気持ちが強まっていると、相手の行動に対しイライラすることが増え、必然的に喧嘩も起こりやすくなるでしょう。

お互いに怒りを増幅しあわないためにも、リラックスできる活動を意識して行い、ストレスを溜めこまないようにしたり、「～するべき」という思考を少し緩めたりして、家が安心感を与える居場所になるようにしましょう。

○お子さんは普段どのようにストレス発散をしていますか？また、どんなこと（もの）でリラックスするのでしょうか？

お子さんが好きな活動を一緒にしたり、新しいストレス発散法やリラックス法を一緒に探したりする機会にしてみるのも1つです。

大人自身も不安や苛立ちを感じることは、自然な反応です。そこで・・・

①規則正しい生活をする（一日のルーティンを意識することも1つです）。

②不安をあおるような情報から距離を置き、正しい情報を得て過度な不安を防ぐ。

③小さな目標を立ててみる（散歩のときに、新しく咲いた花を見つける等）。

④ストレスや不安を一人で抱え込まず、家族や親しい人と話す。

⑤自分に合ったストレス発散法、リラックス法、適度な運動で気持ちを切り替える。

・・・などなどを意識して、保護者の皆様自身のメンタルヘルスにもどうかご留意ください。