

# スクールカウンセラーだより

2020



七尾市立七尾東部中学校

4月

## はじめまして

4月から七尾東部中学校のスクールカウンセラーとなりました藤森敦子と申します。よろしくお願いいたします。今後、スクールカウンセラーだよりは、月1回のペースで発行し、心の健康について種々のことを紹介していきます。

### 自己紹介

出身は七尾市中島町です。2019年の3月まで金沢市の小中学校に養護教諭（保健室の先生）として働いていました。大学・大学院で心理学や臨床心理を学び、学校心理士の資格を活かして生徒・保護者との相談活動や、ストレス関与が考えられるいじめ・不登校などの予防教育としてストレスマネジメント教育に力を入れたりしていました。前年度には、心理職の国家資格である公認心理師に登録しました。

趣味は、茶道と山登り、好きな食物は、お寿司と山菜です。



### 4月の在校日

### 5月の在校日

★火曜日の午前 9時から12時 ……………14・21・28日      12・19・26日

★第1・2・4金曜日の午後 1時から5時 …… 10日・24日      1・8・22日

### 相談などお気軽にお声かけください。

もし、何かお話などしたいことがありましたら、担任の先生や小松・田中先生にお伝えください。また、臨時休業中は、在校時に電話による相談も受け付けます。相談希望の方は、事前にご連絡ください。新型コロナウイルス感染症拡大防止対策下で、さまざまな不安がある方もいらっしゃるかと思います。お気軽にご相談ください。（裏面もあります）

4月13日には、石川県緊急事態宣言が発令されました。保護者のみなさまにとっては、先の見通しがきかないこと、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限などで、十分に子どもたちに目が向けられない個々の事情もおりかと思ひます。このような状況下でストレスをためこまないようにするには、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切であると言われてひます。

ここに、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策下における**子どもが抱えていると思われれるストレスとその対応**についてご紹ひします。ご参考になさってくださひ。子どもは大人が考えている以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与えることが基本となります。

#### ① 未知で目に見えないウイルスに対する感染の不安と恐怖

未知であるゆえに不確かな情報が流れ、過度な緊張感を抱える恐れがあります。正確な情報を選択するように心がけましよう。特に子どもは、テレビやネットなどから過度で過激な情報の影響を受けやすいので、情報収集に振り回されないことが大事です。同じような情報を繰り返し受けることで、情緒がさらに不安定になることが分かっています。子どもの場合は、メディアからの情報を遮断することも必要です。

#### ② 不安や恐怖による行動の変化

不安や恐怖から、怒りの感情がわき攻撃的になったり、気持ちが不安定になったりしやすくなります。これらを創造的な活動などで表現させることで気持ちの安定を図るようにましよう。その他、甘えが強まったり、具合が悪くなつてしまつたり、眠れなくなつたり、衛生面に過度に神経質になりすぎたりするかもしれません。甘えや不安の訴えには、その都度、安心を与えてくださひ。過度に神経質になっている場合は、丁寧な予防の取り組みで安全感を保障してくださひ。

#### ③ 経済的影響と生活の変化によるストレス

家庭にとっては経済的な不安、子どもにとっては生活空間の閉塞感によるストレスが大きいでしょう。感染拡大の防止のため、人の集まる場所等の外出を避け、基本的に自宅で過ごすように通知されています。大人も不安やイライラがつのつてしまいがちですが、それが家庭内で増幅しあわないように気をつけてくださひ。適度な距離を取ることも必要です。限られた選択肢の中で、少しでも互いのストレスを発散できるように工夫する必要があります、

### チェックポイント（チェックしてみてください）

- 子どもと家庭での過ごし方を話し合つた。（例えば、学習・遊び・運動・リラックスの時間）
- 子どもの生活リズムが崩れないようにサポートしている。
- 抵抗力が落ちないように食事の栄養バランスに気をつけている。
- ストレスを発散できるような楽しい活動を家族で意識している。
- イライラして叱りすぎないようにしている。
- 日常のちょっとしたことを褒めて、優しい言葉かけをしている。
- 非常事態なので、いつもよりは大目に見てあげることも大事にしようとしている。

