

相談室だより 第1号

こんにちは。スクールカウンセラーのIです。

これから1年間よろしく願いたします。



新型コロナウイルスの影響で学校の休校が延長になってしまいましたね。連休明けにお友だちや先生に会えると思っていたのに、“寂しいな”“悲しいな”“お家の人がコロナになったらどうしよう？”など不安定になっておられるお子様もおられるのではないかと思います。

そこで今回は『子どもの不安やストレスのサイン』とその対応法をお話しをしたいと思います。

**🎀 子どもの不安、ストレスのサインに気づきましょう。**

					
けんか 喧嘩、 いらいら	げんき 元気がない ふくつう ずつう しょくよくふしん 腹痛・頭痛・食欲不振	おねしょやかんしゃくなど、 いつもと様子の異なる行動		あま 甘えたくなる おとな 大人から離れない	あそ なか お 遊びの中で起きて いる出来事を再現

**🎀 このような様子が見られたら…**

◎上記のようなことは、ストレスや不安な時の「正常」な反応であり、多くの場合は時間とともに改善します。上記のような様子が見られたらとき、以下のようなことに気をつけてみてください。

- ・子どもの話をよく聞く。やさしく話しかけ安心させる…子どもの話に耳を傾け不安な気持ちを受けとめる。
- ・いつもより、しつこくまわりついてきたりべたべたすると鬱陶しくなり「うるさい!」「もう小学生でしょ!」と言ってしまいがちですが、子どもの気持ちを否定したり叱責したりしないようにする。
- ・質問や疑問には、正確な情報を短く分かりやすい言葉でおだやかに伝える。その上で「〇〇だから大丈夫」という言葉を添えて安心させる。
- ・一緒にいる時間やスキンシップを増やす。家族で楽しく遊ぶ。

\*必要以上にテレビやネットなどの情報を見せないことも大切です。また大人の不安やストレスを子どもにぶつけないようにしましょう。子どもは大人以上に不安な気持ちを持ちやすいものです。ですので、できるだけ、いつも通りの生活を送るようにしましょう。

\*睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどのような場合には、学校の先生や保健の先生や、スクールカウンセラーなどに相談するようにしてください。

\*参考資料と相談機関をのせています。ご参考にしてください。

**相談のお申し込方法**

でんわ 学校に、お電話か直接お申込み下さい。



## 参考資料・相談機関

### <ネット上での参考資料>

#### ◎国立研究開発法人 国立成育医療研究センターHP

- ①ご家族向けリーフレット編
- ②親子でできるストレス対処法編
- ③子どもとできるセルフケア編
- ④リラクゼーション編
- ⑤お子さんお成長に応じたケア編

#### ◎日本児童青年精神科・診療所連絡協議会HP

新型コロナウイルスに対する学校でのメンタル支援パッケージ

#### ◎ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室 教育相談員 バーンズ静子 森真佐子



### <相談機関>

#### ◎明石市教育委員会 青少年育成センター TEL 078-918-5450

- ・教育相談員：月曜日～金曜日 9：00～19：00
- ・臨床心理士：月曜日～金曜日 \*要予約
- ・精神科医：毎月第3水曜日 14：00～17：00

#### ◎ひよごっ子悩み相談センター TEL 0120-783-111

- ・相談・予約受付：月曜日～金曜日(通話無料) 9:00～17:00

#### ◎24時間子供のSOSダイヤル(通話無料)(文部科学省)

0120-0-78310 (なやみ言おう)  
一日中

#### ◎厚生労働省HP

「新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談」

受付時間：平日(18時00分～21時30分)  
土日祝日(14時00分～21時30分)

#### ◎生きづらびっと

- ・LINE アカウント

@yorisoi-chat で友だち登録

日・月・火・木・金曜の午後5時～10時半  
水曜午前11時～午後4時半

#### ◎こころのほっとチャット

- ・ツイッター・LINE・フェイスブック

@kokorohotchat

正午～午後5時、午後5時～9時

#### ◎チャイルドライン 18歳以下向け

0120-99-7777

木・金曜日にチャット相談も。

いずれも午後4時～9時

