



相談室だより

令和2年5月14日
板橋区立志村第一小学校

校長 松本 東代子
スクールカウンセラー 田沼 裕介

緊急事態宣言が延長し、休校の期間がさらに長くなりました。学習形態が変わったり、外出が制限されたりした日々子どもたちだけではなく、保護者の皆様も同様に不安やストレスを感じていると思います。見通しの立たない生活の中でストレス反応が出るのは、子どもたちだけではなく、大人にとっても当然のことです。こうした中で、ストレスをセルフケアするポイントなどを掲載いたしました。参考していただけましたら幸いです。

また、スクールカウンセラーは、保護者の皆様のご相談をお受けしております。今回のことを受けて、様々な反応を示すお子さんもいらっしゃると思います。ご心配なことがございましたら、遠慮なくお申し込みください。電話での相談もお受けしています。

○相談申し込み方法：

来校しての相談は、お電話などで養護教諭（榎本）までご予約ください。

相談時間は、一回 50 分程度を目安としております。

スクールカウンセラーの勤務日にお電話での相談も可能です。

相談の時間帯：

①9：00～ ②10：40～ ③11：30～

④13：35～ ⑤14：25～

電話番号：3960-8561（志村第一小学校）

場所：2階教育相談室



スクールカウンセラー勤務日（原則木曜日）

4月	5月	6月	7月
9日	14日	4日	2日
	21日	11日	9日
	28日	18日	16日
		25日	

予定は変更することもあります。

不安やストレスに対するセルフケアについて

新型コロナウイルスによって、未知のウイルスへの脅威や見通しが立たない暮らしが続いています。今回の緊急事態宣言の延長を受け、子どもたちだけではなく、大人も同様に不安やストレスを感じていると思います。いつもと違う見通しの立たない生活の中でストレス反応が出るのは大人にとっても当然のことなので、ストレスケアをしていくことが大切です。



心と体にこんな変化はありませんか。

- よく眠れない
- 食欲がない
- 疲れた感じが続いている
- いつもよりイライラしやすい
- 不安で落ち着かない など

ストレスケアのポイント



① 自分の気持ちに気づいてその気持ちを認める。

一日の終わりに、イライラした気持ちや不安な気持ちの強さを1から10までの間で数値にして振り返ってみましょう。数値にすることで客観的に自身の状態を理解することができます。その時に「今日は一日イライラしたなあ。よく頑張った」など自分自身のことを認めてあげると気持ちが落ち着きます。

【気持ちの物差し】

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

落ち着いている

イライラ・不安

② 自分に合ったストレス対処法を見つける。レパートリーを増やす。

音楽を聴く、日記をつける、絵を描く、おしゃべりをする、よく寝る、ペットと遊ぶ、日光浴をする、深呼吸をする、ストレッチをする、お茶を飲む、スイーツを食べる、ゆっくりお風呂に入る など。

⇒ストレスに対処する方法をたくさんもっていると、安心して過ごすことができます。



～からだをほぐしてリラックス～ 肩上げすっきり動作

人間は、ずっと頑張り続けていると体がかちこちになってしまいます。体が疲れた時は、体をほぐして、ゆるめてあげるといいですね。体の中でも固まりやすい肩のほぐし方をご紹介します。

- ①両腕をまっすぐ下ろし、両肩をぐーっと上にあげて、10秒間、緊張を感じましょう。
- ②力を抜いてストンと下に下ろし、両肩の力がじんわりと抜けるのを味わいましょう。



【肩をぐーっとあげて】



【ストンと力をぬく】

③ できる範囲で他の人とのつながりを維持する

友人、趣味の仲間、家族や親戚など、SNS や電話、メール、手紙などを活用しながら社会的なつながりを維持することは安心感につながります。また、「2～3週間以上ひどく疲れた状態が続いている」「大切な人や自分自身を傷つけてしまう」などの状態が見られたら、専門機関などに相談することも大事なセルフケアです。スクールカウンセラーも保護者の皆様の相談をお受けしています。



参考資料

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 新型コロナウイルスと子どものストレスについて

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>