

相談室だより 臨時号

令和2年3月

中央区立月島第一小学校

校長 荒川 比呂美

スクールカウンセラー

吉田 章子・物江 歩

休校の期間、お子さんは楽しく元気に過ごしていますか。生活リズムをくずしたりストレスをためたりしていませんか。保護者の皆様も環境変化に対応するため、家族でいろいろ工夫をされて、頑張っていることと思います。

この期間を、穏やかに過ごせるように、以下のことを参考になさってください。

◇◇ 不安やストレスとその対処法 ◇◇



★生活変化によるストレス：急な生活の変化や、外出を控えるなどの活動制限は子供にとってストレスとなりやすいです。

- 気分転換が大切です。楽しい活動・遊びなどを一緒にやりましょう。
- 親子でも適度な距離を保ち、家庭内でイライラを増幅させないように心がけてください。
- 早寝早起きをし、きちんと食事をとり、規則正しい生活を続けましょう。免疫力を高めることにもつながります。

★先行きが見えないことへの不安：見通しが立たないと不安になり、じわじわとストレスがたまっていきます。

- 安心できる人との関わりは不安の軽減につながります。家族内では、お互いに助け合い、肯定的な言葉かけを増やしましょう。家族以外の人とのつながりも維持しましょう。
- リラックスできることをやりましょう。体を動かす、好きなことをやる、深呼吸する、などがお勧めです。

★過度な情報による影響：衛生用品の買占めが起きているように、大人も情報の影響を受けやすくなっています。子供は大人以上に情報選択ができず、テレビやネットからの繰り返しの情報で不安定になりやすいです。

- 子供が過度な情報にさらされないように、守りましょう。
- 大人も不確定な情報に惑わされないようにしましょう。



(セーブザチルドレンジャパンHP、臨床心理士会HPなど参照)

【相談先】お子さんのことで気になることがありましたら電話でご相談ください。

中央区立月島第一小学校 03-3531-7285

中央区保健所コールセンター 03-3541-5254

中央区教育センター教育相談室 03-3545-9203

東京公認心理師協会こども相談室 03-3868-3626

