



相談室だより

2020年4月20日
流山市立おおたかの森中学校
スクールカウンセラー 加藤陽子

休校中の子ども様子、気になりますか？

3月の初旬からはじまった臨時休校は一か月を超えました。

新学期が始まりましたが、学校はGW明けまで臨時休校の予定です。そろそろ生活のリズムが崩れたり、学習目標を立てるのが難しくなってきたりしているのではないのでしょうか。

今はおとなも自分たちの生活が一変して、何をすればよいのか判らない状況になっています。それを見ていて不安になる子どもたちもいるのではないのでしょうか。

子どもたちの感染を予防するだけでなく、身体やこころの健康を守るために、大人たちも行動を変えていくことが必要とされています。もちろん簡単なことではありませんが、助け合ったり知恵を出し合ったりしながらこの事態を乗り切っていくことができればと思います。

休校中の子どものために保護者ができること

1) 保護者自身が規則的な生活をして、睡眠や食事を十分にとり、適度な運動をしましょう。

言い聞かせるだけでは子どもは動きません。保護者が率先して生活リズムを守り、感染予防をすることが大切です。常日頃から行っている手洗いや歯磨きなどの習慣も継続していきましょう。

2) 正しい情報を得て行動しましょう。

公的なホームページ等から、正しい、最新の情報を得ることは過度な不安に陥るのを防いでくれます。逆に不安を煽るような情報、裏付けのない情報などは遠ざけるようにしましょう。

3) 不安やストレスをうまく発散できる家族関係をつくりましょう。

環境が変わるとき、不安になったり、ストレスをためたりするのは自然のことです。それを言葉に出してうまく伝えたり、アイデアを出し合って解消方法を考えたりできる環境があるだけで、子どもは安心できます。

4) 必要な時に相談できる専門機関を探しておきましょう。

「困ったときにはこうする」、「もしも感染が疑われるときはこうする」ということを決めて、家族で共有しておきましょう。備えがあることは心を落ち着けることに効果があります。

※その他、子どもの元気がなかったり、いつもと様子が違うと感じたりする時には、お気軽にご相談ください。

* 相談日のご案内 *

臨時休校中は電話での相談になります

4月… 20日(月)・27日(月)

5月… 11日(月)・18日(月)

電話番号：04-7159-7012 (直通)

時間：10:00~17:00

一般社団法人日本臨床心理士会では「新型コロナこころの健康相談電話」を開設しています。こちらをご利用ください。(相談時間30分。通話料は有料となります)

電話番号：050-3628-5672 (月曜~金曜 5月4日・5日・6日)

受付時間：午前10時~12時および午後7時~9時