

スクールカウンセラーからのおたより

こころほのぼの通信（特別号）

～コロナ感染症対策における心のケアについて～

保護者の皆さまへ



こんにちは。スクールカウンセラーの川野です。コロナウイルスが拡大する中、学校のことや健康のこと、お仕事のこと、いろんな不安や混乱があると思います。いつもと違う日常が続いていますから、大人も子どももいつもと違う反応が出るのは当然です。この大変な時期をみんなで乗り越えるために、心の健康を保つポイントをいくつかご紹介したいと思います。

▼お子さんにこんなサインは出ていませんか？

- ・腹痛や頭痛を訴える、眠れない、食欲がない
- ・いつもより泣いたり、しがみついたり、不安が強い
- ・急に幼い言動をするようになった（いわゆる赤ちゃん返り）
- ・イライラしやすい



→この状況下でこういった反応が出るのは当然です。（もちろん大人でも！）

▼どうすればよいか？

- ・気持ちをことばにして伝える（子どもにいつもと違う様子が見られたときは、お子さんの話に耳を傾けてみましょう）
- ・好きなこと、楽しいと思えることをする
- ・規則正しい生活を送る（体のリズムを整えることは心の安定につながります）
- ・何かにチャレンジしてみる（お手伝いをしたり、普段なかなかできないことをしてみるのもよいでしょう）
- ・体をリラックスさせる（深呼吸、きんしかんほう筋弛緩法【体の一部にギュッと力を入れて、そのあと力をゆっくり抜く。じんわり暖かくなるのを感じてみてください】体がほぐれると気持ちもほぐれますよ）



※休校期間中もカウンセリングは行っています。お気軽にご相談ください。