

スクールカウンセラー 田岡いづみ	スクールカウンセラー便り	2020 年 5 月号
---------------------	---------------------	-------------

スクールカウンセラーって…何をする人??

○相談例○

最近お子さんの様子が気になる
 以前からお子さんのことで気になることがあった…
 学校に行き渋る
 学習面について、発達面の気がかり
 家族関係、友だち関係
 ご自身のことで何か困っている など

こんにちは。スクールカウンセラーの
田岡いづみ（たおかいづみ）です。

金曜日に勤務しています。姫里小学校、
 姫島小学校、福小学校を担当しています。

学校以外では、病院で臨床心理士とし
 て勤務しています。

保護者のみなさまや先生方とともに、
 子どもたちの成長と発達を支えていき
 たいと思っています。

【保護者のみなさまへ】

連日の新型コロナウイルスの情報を受け、学校生活や日常生活は大きく変わる事態となりました。そのような状況の中で、保護者のみなさまのご不安やご負担は大きいことと思っています。子どもたちのところや身体にも影響が出ていると考えます。

保護者のかたご自身ならびに、子どもたちを育てる上での悩みや気がかりは、ひとりで抱えるのは難しいことがあります。そういうとき、学校の先生やスクールカウンセラーに話してみませんか。お気軽にご利用ください。

○新型コロナウイルスに対する子どもたちへのメンタルヘルス対応○

- ① 子どもが、よい体調を維持することは大切です（規則正しい生活など）
- ② ウイルスやその感染防止について正しい知識を、子どもにわかりやすく伝える
- ③ 不安をあおりがちなメディアの情報に、子どもが接する機会を減らしましょう
- ④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち孤立しないようにしましょう
 （家族以外の直接会えない方とは、メールや電話を活用する）
- ⑤ 子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう（ケンカやイライラ、元気がない、おねしょやかんしゃくなどいつもと様子が異なる行動）
 ⇒もしこのような反応が見られたら、やさしく話を聞き、安心させてください。

《『新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ』『子どもに関わるすべての方々へ』感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために』参照)

【スクールカウンセラー相談日】

金曜日；午前 10 時 30 分～午後 4 時 30 分

場所；各小学校（詳細は学校にお問合せ下さい）

申込み方法；教頭先生、担任の先生にご連絡ください

