

スクールカウンセラー便り

第1号 令和2年4月吉日

大阪市立平林小学校

スクールカウンセラー 前田 侑子

◆はじめまして

平林小学校の皆様、こんにちは。スクールカウンセラーの前田侑子です。今年も皆様と一緒にお子様のことや学校のことについて一緒に考えていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

◆スクールカウンセラーって何？

スクールカウンセラーはお子様だけでなく、保護者の方の悩みや気になっていることを共に考えるために市から派遣された「心の専門家」です。皆様の悩みを聞いて一緒に解決に向けて考えていきます。お子様のことだけでなく、家庭のことも含めてお子様を取り巻く生活全般についてもお気軽にご相談ください。どんな些細なことでも構いません。1人で悩まず相談してください。

◆秘密厳守

相談に来られた方の秘密は固く守られます。情報共有や協力を得ることが必要と判断した場合、まずは相談に来られたご本人の了解を得ますので、ご安心ください。



◆新型コロナウィルスについて

学校のお休みが長く続いています。児童の皆様も保護者の方たちも、夜眠れない、お腹が痛い、などしんどくなったりしていませんか？今の状況を考えると、それは特段おかしなことではありません。以下、カウンセラーから言えることとして、いくつかお伝えします。

・生活リズムについて

お子様も保護者も、毎日学校がある日と同じように朝起きて、ご飯を食べてください。

生活リズムが整うと、体内時計が整い、心が整うと言われています。

食欲がない時は液体食や軽いもので構いません。

また、眠れない時は横になるだけでも体力は回復します。

・不安に反応するのではなく、対応する

不安やストレス、またこういったものから起きる怒りをコントロールしましょう。

簡単なものとしては深呼吸があります。また、一旦その場を離れ違うことを考えるのも有効です。ニュースなども見すぎると不安をかき立てられるので、気をつけてください。

・家族について

お子様と一緒に自宅にいる時間が増えました。これを機に、家事についてそれぞれに役割を与えてあげる、家族会議をする等家庭のルールを話合うことも良いでしょう。

さまざまな出来事・問題についてどのように解決していくのかを具体的に話し合い、実践する機会を沢山持ち、みんなで共有することで家族の絆を深めてください。

お子様については特に次のようなことに気を付けてあげてください。

- できるだけ一人にせず、安心感・安全感を与えてあげてください。
- 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしてあげてください。
- 赤ちゃん返り・依存・わがままなどが現れます。受け止めてあげてください。



・つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です

無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう。



どうすれば会えますか？

平林小学校には以下のように日程で火曜日に来ています。時間は 10:30~16:00 となっています。スクールカウンセラーと話したい時は、担任の先生や教頭先生に「スクールカウンセラーと話がしたい」と伝えてください。

5月 … 19日（火）

6月 … 2日（火）、16日（火）

7月 … 7日（火）