

住吉第一中学校 カウンセリングルーム 田岡いづみ	スクールカウンセラー便り	2020 年 6 月号
--------------------------------	---------------------	-------------

みなさん、毎日どのように過ごしていますか？少しずつ登校日が設定されるようになりましたね。みまさんにお会いできるのを楽しみにしています。

【保護者のみなさまへ】

新型コロナウイルス感染症の広がりにより、学校生活や日常生活は大きく変わりました。こ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います。子どもたちのこころや身体にも影響が出ていると考えます。学校に行けない生活がつづく中で自粛生活をしてきました。学校が再開になると子どもたちにとっては、また新たな環境への適応が求められます。学校にかよう生活に適応できる子どもと、そうでない子どもがいると思います。

保護者のかたご自身ならびに、思春期の子どもたちを育てる上での悩みや気かりは、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。

○登校再開時のこころ・からだ・行動や生活面でのストレスサイン○

こころとからだ…頭痛、腹痛、眠れない、がんばりすぎる、落ち着かない(ソワソワする)、イライラ、不安や心配、あせり、泣きたくなる、食欲がふえる/減る、いつもよりよくしゃべる、喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情、ぼんやりする

学校生活の様子…学校に行きたがらない、遅刻や欠席が目立つ、クラスになじめない、学習意欲が乏しくなっている

行動面・生活面の変化…家に閉じともりがち、好きなことでも意欲がでない、何度も手を洗う、ささいな物音にも驚く、一人になるのを嫌がる、落ち着きがない、反抗的な態度をとる、ささいなことで物を壊したり攻撃的になる、ウイルス感染に関わる人や対象へのからかいや中傷など

『学校再開時の子ども支援チェックシート』災害、事件・事故後の子どもの心理支援研究会、『登校開始後（休業中の登校も含む）の児童生徒・保護者のケアのために』大阪府教育庁 参考）

【スクールカウンセラー来校予定日（木曜；午前10時～午後4時）】

6月；4（木）、18（木）、25（木）

7月；2（木）、16（木）

場所；カウンセリングルーム(1階にあります)

相談申込み方法；学校にご連絡下さい（住吉第一中学校 06-6678-0101）

※都合により変更する場合があります

