

スクールカウンセリングたより

発行日 2020年5月

神戸市立若宮小学校 校長 濱田 忍

スクールカウンセラー 川端 正美

若宮小学校のみなさま

ゴールデンウィークは終わりましたが、休校やステイホームは続いています。いつになったら学校が始まるのか、勉強は大丈夫かなと不安をかんじたりすることが多くなってきているかもしれません。不安は心の中にずっとあるとどんどん大きくなっていってしまいます。考えなければいけない時もあると思いますが、ときどきは「何も考えない」でいることが心を守る大切なポイントです。

今回は、「大変なことが起こった時に『遊ぶこと』も大事」というお話です。

あそぶことは良いことがたくさんある♪

それはなにかと言うと・・・

- ・こころの健康をたもつことができる
- ・リラックスして心配ごとを忘れる
- ・怖い気持ち、不安な気持ちとうまく付き合うことができる
- ・コミュニケーション力をつけることができる

など



<どんな遊びでもいいの？>

もし子どもたちがコロナウィルスの遊びをしていたら、大人は少し心配になるでしょう。でも、子どもにとってそういう遊びをすることは必要なことです。

- ・今の状況（休校やステイホーム、予防）に向き合うため
- ・自分の感情とうまく付き合うため
- ・困難なことに立ち向かう力を高めるため



大人は危なくないように見守っておいて、まちがった理解については遊びを通してきちんと教えてあげてください。もちろん、遊ぶ時間が長すぎたら制限してもらっていいです。

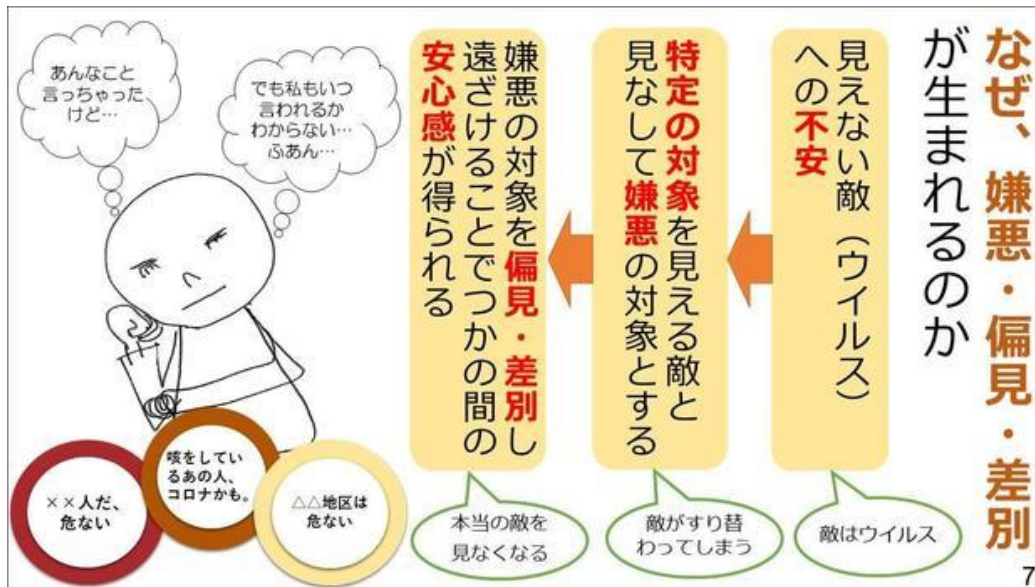
そして、大人にとっても「遊び」は良い効果があります。たまには好きなことや楽しいことに思いっきり熱中するのも良いことです。



<ウィルスの怖い3つの顔って？>

コロナウィルスのような病気は3つの怖い顔をもっています。

- 1つめ・・・**病気**になってしまうこと
- 2つめ・・・うつってしまう**怖さ・不安**を感じる
- 3つめ・・・人に嫌なことを言ったり避けたり、**バイキンあつかいする**こと



病気になることが怖かったり不安なきもちになることはみんな同じです。

たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりするのはやめましょう。たとえば、「ウイルスにかかっている」「ウイルスがうつる」などと言ってからかう、のけ者ものにするなどです。いじめはあってはならないことです。

こんな時だからこそ、いつも近くにいてくれる家族や友だち、お世話になっている人々に思いやりの心をもって「ありがとう」という気持ちを示しあっていけると良いですね。



ありがとう！



スクールカウンセラーによる相談、電話相談の実施

ストレスをためこんでいませんか。今は対面の面談が不安ということもあるので、スクールカウンセラーによる電話相談も行っています。以下、電話相談の方法です。

- ①学校に電話相談の申し込みの連絡をする
- ②学校と日時の打ち合わせ（実施日は月曜日です）
- ③当日、スクールカウンセラーの専用携帯電話から電話がかかってくる

引用 「危機的状況における遊び 子どものくらしに関わる人のためのガイド」(IPA)

「新型コロナウイルスが引き起こす“3つの感染症”」(日本赤十字社)

「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」(日本児童青年精神科・診療所連絡協議会)