

## ◇ 皆様、こんにちは

今年度もこの学区で勤務をさせていただきます。スクールカウンセラーの水野です。  
この学区での勤務は4年目となります。

さわやかな風と光に包まれる季節ではありますが、今年は新型コロナウイルス対策で、  
学校は昨年度末から休校が続き、自粛要請の中で、子どもたちも保護者の皆さま方も  
落ち着かない日々をお過ごしのことと。

この状況の中で、何か皆さまに役立つ情報はないかと探したところ、以下のような情報  
がありましたので、お伝えしたいと考えました。ご紹介したのは、「国立研究開発法  
人・国立成育医療研究センター」で一般に公開されているものですので、すでにご存じ  
の方もいらっしゃるかもしれません。

## ◇ まだ小さいお子さん向けに

「新型コロナウイルス、ってなに？」と聞かれた時に、お子さんに分かりやすく説明し  
たり、今できることなどを一緒に考えたりする機会となるよう作られた動画です



<https://www.youtube.com/watch?v=Y59L9UnKBk0&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=XDDxK09nf9Y&t=115s>

☆ 大きいお子さんや保護者の皆さま向けに

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/dd84f28dbe11f027103bd3e89cb329a547cfac36.pdf>

「ご家族向けリーフレット編」 (一部抜粋)

情報との付き合い方

**正確な情報を手に入れる**

- \* 日々、更新される情報のうち、正しいものを手に入れましょう
- \* 不正確な情報(デマ)にまどわされないようにしましょう
- \* 信頼できる情報源かどうか確認しましょう

**家族で話し合う**

- \* 今、何が起きているの？
- \* 感染はどのようにして起きているの？
- \* 何が危ないの？
- \* 地域・国・世界は何をしなければならぬの？
- \* 家族ひとりひとりにできることは？



大切な人や家族に聞いてみましょう

居心地の良い場所でひとりひとりに聞いてみましょう

**子どもたちの声を聞く**

- \* 分かりやすい言葉で、正しい情報を説明しましょう
- \* 怖い気持ちや間違った思い込みがあれば聞いてあげましょう
- \* どんな気持ちも否定せず、まず聞いて、共感しましょう  
(「そうだね。ちょっと不安だね」など)
- そうすることで、子どもたちは安心感を取り戻すことができます

**大人の声聞く**

- \* テレワークや在宅勤務など、大人にとっても非日常の連続です
- \* 仕事の時間、家族との時間、プライベートの時間など、家族それぞれの時間割を作ると良いかもしれません



<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/d87c94efa75dede6e54ef2faf38c0b916a05a24d.pdf>

「親子でできるストレス対処方編」 (一部抜粋)

🍌 ちょっと疲れてきていませんか？ 🍌

**気持ち**

気分が落ち込む    そわそわする    怒りっぽい    何もやる気が起きない



**行動**

衝動買いをする    暴饮暴食をする



**からだ**

頭が痛い    お腹が痛い    眠れない



いつもの自分とちがうところはありますか？

🍌 いつでも、どこでも、“音探し” 🍌

- ① テレビの音は内容が分からないくらいに小さくします。
- ② 目を閉じて、耳をすませてみましょう。どんな音が聞こえますか？いつ見つかりますか？
- ③ ひとつ好きな音を選んで、1分間きつづけてみましょう。



そわそわして落ち着かない時にやってみましょう

🍌 いつでも、どこでも、“深呼吸” 🍌

- ① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…
- ② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です

休校中でも、スクール  
カウンセラーは相談に  
対応しています。担当  
の先生にご相談くださ  
い。

