

スクールカウンセラーだより

岩出市立上岩出小学校 スクールカウンセラー



「いつもとちがう」ときの^{かた}すごし方

とてもさんねんですが、今年度は3学期が早くおわることになりました。新型コロナウイルスという^{かた}感染症にかかるといふ^び人をへらすためです。そこで、「いつもとちがう」ときのこと（^{かた}すごし方、きもち）について話そうと^{かた}思います。

① 【^{かた}すごし方】 なるべく、いつもとおなじように^{かた}すごす



からだをきたえる、べんきょうをする、いつも読んでいる^{ほん}本やマンガをよむ、^{うた}歌をうたう、おどる、^{あそび}着がえや^{あそび}歯みがきを^かする、など、いつもやっていることはつづけてだいじょうぶです。ただ、ゲームや^{あそび}動画はおうちのひとと^{あそび}時間を^かきめるように^かしましょう（ゲームは、^{あそび}どんな^{あそび}ゲームでも^{あそび}楽しく、やめにくいように^か作られています。楽しすぎて、^{あそび}ねる^{あそび}時間が^{あそび}おそくな^{あそび}って^{あそび}いって、^{あそび}ふだん^{あそび}の^{あそび}生活^{あそび}をおくる^{あそび}元気が^{あそび}なくな^{あそび}ってしまう^{あそび}こと^{あそび}もあります）。

② 【きもち】

きもちがモタモタしてしまってもだいじょうぶ。こまったことは話^{かた}してみて

つまらないと^{かた}思う^{かた}こと^{かた}も、すぐには^{かた}動きた^{かた}くない^{かた}なと^{かた}思う^{かた}こと^{かた}も、だいじな^{かた}あなた^{かた}の^{かた}きもち^{かた}です。いつもより^{かた}まわり^{かた}に^{かた}びが^{かた}すくなく^{かた}て、^{かた}まわり^{かた}の^{かた}びに^{かた}気づ^{かた}いて^{かた}もら^{かた}いにく^{かた}いので、こまった^{かた}ことは^{かた}自分^{かた}から^{かた}言葉^{かた}に^{かた}して^{かた}みま^{かた}しょう。どうしてもこまったら、電話相談など^{かた}も^{かた}あります。

チャイルドライン 0120-99-7777 (16時~21時)

※2ページ目におうちの方へ があります。



おうちの方へ

臨時で長い休みの期間となりましたので、お子さんがいつもとちがった様子を示すことも想定されます。「いつもと同じ」でないことが、子どもに与える影響も多くあります。



① いつもよりも甘えたがる

スキンシップをとりたがったり、いつもよりも自分の主張を押しつらしたりするのは、お子さんがいつもとちがう生活へ不安をおぼえているサインです。子どもが急に幼くなってしまったように感じて思わず注意したくなってしまうかもしれませんが、ぐっとこらえて話を聞いてあげてください。

② 長い休みになったことを大げさに喜ぶ

大人にとっては不謹慎に見えるかもしれませんが、長時間のお休みを過ごすうちに、必ずしも長いお休みが良いばかりではないことがわかってきます。大人が注意することでかえってその大喜びをする行動を増やしてしまうよりは、「一度ぐらいそんな気持ちになるものよね」とおおらかにかまえてみてください。実感として子どももわかってきますので、そうしたら気持ちの変化を歓迎してあげてください。



③ 感染症に過敏になる

感染症対策をするお休みです。感染したらどうなるのか、どの地域で感染が拡大しているかなど、詳細な情報を探そうとインターネットで知ろうとする児童もいます。不必要に情報にさらし続けるのは、不安になりにくいようなものです。正確な情報を一緒に見聞きして共有し、安心して問題ないことを伝えてあげましょう。

また、適切な感染予防の程度を超えて、過剰に手洗いをする、マスクをしていない人に対して攻撃的になるなどは対人関係で支障が出やすくなります。そうしなければいけないつらさを共感してあげてください。

もしこうした様子が長時間続く場合は、専門機関（電話相談、医療機関【小児科、心療内科など】）で相談することも選択肢に入れるとよいでしょう。

参考です

○ 和歌山県子ども・女性・障害者相談センター

来所 073-445-5312 月～金 9時～17時45分

電話 073-447-1152 24時間365日

○ 和歌山県立医科大学小児成育医療支援室

附属病院3階 紀三井寺 811-1 073-441-0826

公立那賀病院（毎週木曜日、午後2時～午後4時）

最後に・・・

お子さんが不安な様子を見ると、保護者の皆様も不安になると思います。おうちの方自身も、気分転換をしたり、相談し合ったりといったストレスへの対処と、リラックスを心がけてください。お子さんは保護者の方々の安心した表情をみると安心を取り戻します。