

令和2年5月14日

蒲町小学校保護者の皆様

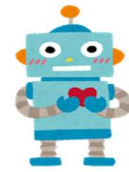
蒲町小学校 スクールカウンセラー

藤田宏紀

## 子供たちの様子は変わりありませんか？

この4月から蒲町小学校のスクールカウンセラーを担当している藤田宏紀です。

新型コロナウイルスの影響で、大人も子供も思いがけないストレスにさらされています。これまで体験したことのないことですから、大人も子供も不安になって当然です。子供は、大人に比べるとまだ気持ちをうまく言い表せないで、多くの場合、体調や行動の変化に現れます。



### 子供たちにでてきやすい反応

- ・「おなかが痛い」「頭が痛い」「よく眠れない」「食欲がない」などの身体の不調
- ・いつもより泣いたり、大人にしがみついてはなれない
- ・急に幼くなった様子、おねしょ、わがままなどの「赤ちゃん返り」
- ・「コロナ遊び」

保護者としては心配になると思いますが、大きなストレスがある時にはよくある反応です。以下のようなことに気を付けて見守っていただければ、たいていは時間とともにおさまってきます。

### 保護者が配慮してあげたいこと

- ・学校がある日と同じように、「起きる」「着替える」「勉強する」「食べる」「寝る」
- ・遊ぶ、楽しむ、体を動かす時間を取る
- ・リラックスする時間を取る マッサージしてあげる、添い寝をする、など
- ・話を聞いてあげる
- ・負担にならない程度の役割・お手伝いをしてもらう
- ・新型コロナウイルスのニュースが長時間続いているときには、別のチャンネルに切替える

◎保護者も無理しすぎないようにしましょう。適宜休んだり、他の人の手を借りましょう。

もし、それでも子供たちの反応が長引くようであれば、遠慮なくスクールカウンセラーにご相談ください。養護教諭川瀬にお電話いただければ、時間を予約することができます。相談の時には、ソーシャルディスタンスを取るようにいたします。