



# 18 中カウンセラーだより

令和 2 年度第 1 号

発行：令和 2 年（2020 年）4 月

文責：スクールカウンセラー 雲財 啓



## 保護者の皆さまへ

ご入学、ご進級、おめでとうございます。スクールカウンセラーとして赴任しております、雲財 啓（うんざい さとし）と申します。昨年度から赴任していながらお便りを出せていませんでしたが、今年度は年間何度か情報発信させていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

本来ですと新たな出会いにわくわくする時期ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で例年とは全く違う状況です。今は特に外出自粛の影響が大きく、多くの場面で我慢を強いられることが増えているかと思えます。このような状況のため、感染拡大防止の観点から教職員の勤務にも影響が出ており、登校再開までカウンセリングを見合わせることとなりました。ご不便・ご迷惑をおかけして恐縮ですが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

このように自粛を強いられる状況においては、お子様だけではなく大人にも様々な影響が出ます。下記に記載する情報源をもとに、具体的な状態とその対応についてまとめました。何かのお役に立ちますと幸いです。大変な日々が続きますので、お子様はもちろん、保護者の皆さまもくれぐれもご自愛ください。

### ◇起きるかもしれない感情や反応

自身の体調・将来・仕事などに対する不安、最悪の事態を考慮してしまうことによる恐怖、自由が制限されることによる怒り、友人等の周りの人たちとの関わりが制限されることによる寂しさ 等

### ◇感情や反応が出たときにおすすめること

体温を測定するなどして自分自身の体調を客観的に見る、制限されている中で楽しくリラックスできる活動を心がける、なるべく普段の睡眠・食事を心がける、電話や SNS を使って関わりを保つ、出てきた感情や反応をありのまま受け止めて最悪の事態ばかりを考えないようにする 等

### ◇お子様に関わる際におすすめること

保護者の方自身が落ち着いて安心できるようにする、自身が大丈夫な範囲でそばにいてあげる、なるべく通常の生活を維持できるように心がける、予防に必要な衛生マナーと生活習慣を見直す、正直に正確に話すことを心がける、お子様にわかるように状況を説明する 等

### <参考資料>

- ・日本赤十字社ホームページ：感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～
- ・日本学校心理学会ホームページ：新型コロナウイルスを乗り切るために