

令和2年5月11日

## スクールカウンセラーだより

荒川区立第三峡田小学校 校長 伊藤英夫

スクールカウンセラー 沖村実紀

東京都スクールカウンセラーの<sup>おきむらみのり</sup>沖村実紀です。今年度は毎週木曜日に第三峡田小学校に勤務することになりました。今年度もよろしくお願いいたします。

### <電話相談について>

緊急事態宣言が延長となり、長引く休校・外出自粛にお子さまも保護者の皆様も落ち着かない日々が続いていることと思います。家族以外の人と話す機会が減っていること、思うように外出することができずストレスの発散が難しいこと、対面での相談がはばかれる現状等をふまえ、当面の間はお電話で相談を受け付けることにしました。家族以外の人と話すだけでも気分転換になると思いますので、是非ご活用ください。

相談ご希望の方は、学校への電話にて申し込みをお願いいたします。相談希望日は以下からお選びください。調整の上、ご予約時間を決めさせていただきます。

相談可能日：5/14(木)、5/21(木)、5/28(木)

相談可能時間：①9：00～ ②10：00～ ③11：00～ ④13：00～ ⑤14：00～ ⑥15：00～

相談希望日の **2日前(火曜日)までに申し込み**をお願いいたします。ご予約の時間になりましたら、スクールカウンセラーよりお電話を差し上げます。

昨年度までとは異なる方法ですが、新型コロナウイルス感染防止対応のためご理解ご協力をお願いいたします。

尚、6月以降の相談につきましては、改めてお知らせいたします。

### <参考資料のご紹介>

子供たちが安心して過ごすためには、正しい情報を伝えてあげることが大切です。また、今ストレスにさらされているご家族のこころのケアも必要です。お子さまへ新型コロナウイルスについて説明する際に役立つ資料、こころのケアについての資料をご紹介します。

○子供へ新型コロナウイルスの説明をするときに役立つ資料

●発達障害情報・支援センター（国立障害者リハビリテーションセンター）

[http://www.rehab.go.jp/ddis/?action=common\\_download\\_main&upload\\_id=5719](http://www.rehab.go.jp/ddis/?action=common_download_main&upload_id=5719)

→発達障害のある方、ご家族の方に向けて感染予防のためのチラシです。チラシにリンクが貼ってあり、そちらも参考にあります。

•NHK NEWS WEB EASY やさしい日本語で書いたニュース

新しいコロナウイルスに気をつけて

<https://www3.nhk.or.jp/news/easy/k10012293221000/k10012293221000.html>

→簡単な日本語で書かれたニュースが読めるサイトです。ふりがなが振ってあります。

〇こころのケアに関する資料

•公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン

子どもに関わるすべての方々へ「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」

[https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/MHPSS\\_message.pdf](https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/MHPSS_message.pdf)

→子どものストレス反応やその対応について簡単にまとめられています。

•国立成育医療研究センター

新型コロナウイルスと子どものストレスについて

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

→①ご家族向けリーフレット編、②親子でできるストレス対処法編、③子どもとできるセルフケア編、④リラクゼーション編、⑤お子さんの成長に応じたケア編があります。

自粛生活がまだしばらく続きそうです。お子さまが安心して過ごせるよう、ご家庭で「いつもとちょっと違う」ことにすぐ気付けるよう、お子さまの様子を気にかけてあげてくださいね。

不安なことが多い日々で保護者の皆さまもお疲れのことと思います。子供は保護者の気持ちに敏感です。保護者の皆さまも、定期的に情報を遮断して自分のこころの状態をチェックする等、リフレッシュするようにしてくださいね。

尚、荒川区の心理専門相談員のいぼたわか井端若菜にご相談の方は、教育センター教育相談室（03-3801-4338）までご連絡ください。学校が再開されましたら毎週月曜日に第三峡田小学校で勤務します。