



こころほっとだより

潟上中学校
スクールカウンセラー 肥塚朋美

新一年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。
二年生、三年生のみなさんは、新しい学年としての生活が
はじまりましたね。
今年度も、潟上中学校のスクールカウンセラーとして勤務
することになりました。よろしくお願いします。



さて、新型コロナウイルスで、私たちの生活には大きな変化が起きています。今までとちがう生活の送り方や、人との接し方が求められるようになりました。感染の広がりによっては、これからもまた生活の変化があるかもしれません。

からだところの健康を守るために次のことに気をつけてみましょう。

1. ニュースやネットの情報をみてストレスを感じたら、見るのをやめよう

正しい情報を持つことは大切ですが、情報を集めすぎるのはよくありません。ニュースやネットを見て、不安、つらい、イライラといった気持ちを感じたら、テレビを消したりスマホを見るのをやめたりして、情報と距離をとりましょう。



2. SNSやメールで回ってくるウワサや行き過ぎた情報には気をつけよう

twitter、LINE、Instagramなどでは、コロナについて色々な情報が飛びかっています。なかには、不安をあおるような情報や、根拠のないウワサ、特定の人にまつわる個人情報などが流れてくることもあるでしょう。そういった情報には気をつけて、簡単に拡散したり、反応したりしないようにしましょう。キーワードをミュートするなど、目に入らないような工夫をしてみましょう。

3. できるだけ、いつもの生活を送ろう

外出をひかえたり、人と密集しないようにしたりと、感染を広めないための制限がある生活ですが、それと関係のないことであれば、いつも通りの生活を送ることは、からだところの健康を守ることにつながります。ご飯を食べる・運動する・お風呂に入る・ゆっくり寝るなど、いつもの生活は大切に送りましょう。

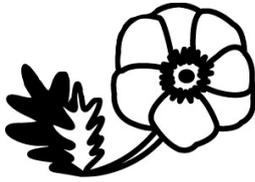
4. 気持ちがほっとする時間をつくらう

おいしいお菓子を食べる・ストレッチをする・絵をかく・好きなアーティストの動画を見る・友だちとつながるなど、気持ちがほっとする時間をつくりましょう。

5. 安心できる人と気持ちを分かち合おう

不安になったり、怖くなったり、誰かを責めたい気持ちになったりすることがあるかもしれませんが、それは当たり前なこと、あなただけではありません。誰かにそういう気持ちを分かち合ってもらえると、気持ちが楽になります。話せそうな人は、安心して話せる相手に自分の気持ちを話してみてくださいね。

学校では、先生・スクールカウンセラーといった大人の人たちも話を聞きますよ。



こころほっとだより（保護者の方々へ）

潟上中学校
スクールカウンセラー 肥塚朋美

ごあいさつ

今年度の潟上校区のスクールカウンセラーを担当する肥塚朋美（臨床心理士・公認心理師）と申します。子どもたちの心身ともに健やかな成長をどう見守り支えていくかを、保護者の皆様と共に考えて参りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちの社会全体がいま大きな影響を受けています。このような生活の中で心がけた方がよいことをまとめましたのでご参照ください。

1. まずはご自分のケアを大切にしましょう

長引く不安定な生活では、子どもだけでなく大人も調子を崩しがちです。ゆっくりお風呂に入る、ご飯を味わって食べる、ボーッとする、好きなことをして気分転換するなど、ご自身の気持ちがほっとするセルフケアの時間をもってください。



2. ニュースやネット記事、SNSの情報などにふれすぎないようにしましょう

連日コロナに関する多くの情報が飛び交っています。中には正確ではない情報も含まれていますが、たとえ正確であっても、情報の集めすぎはかえって不安な気持ちを強くします。ときにはテレビやスマホから距離をおきましょう。お子さんがそういった情報に長くふれすぎていないかにも気をつけてみてください。”1時間スマホを見ないでいられるか勝負しよう！”など、ゲーム感覚でやってみるのもいいかと思います。

3. お子さんが不安な気持ちなどを話してくれたときはしっかり聞いてあげましょう

不安、悲しみ、怒り、孤立感など、さまざまな気持ちを感じることがありますが、これはとても自然なことです。お子さんがこういった気持ちを話してくれたときは、ゆっくりと聞いてあげてください。誰かに聞いてもらえることで、気持ちが落ちつきます。誤った情報や根拠のないうわさによってお子さんが不安になっているときは、気持ちをうけとめたあとで、正しい情報を伝えて安心させてあげましょう。

また、ご自身のそういった気持ちについても、「こんな状況だからあたりまえだよ」と認めてあげることが大切です。

「新型コロナウイルスについて子どもに話す」
日本学校心理士会



「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」
日本赤十字社



「お子様と暮らしている皆様へ」
日本小児科学会



各学会や支援機関がご家庭でのサポートについてまとめているのでご紹介します