

そうだしつ
相談室だより



小平市立小平第十二小学校
スクールカウンセラー

ほごしや
保護者のみなさまへ

松久保 恭子

この度の休校延長で、ご家庭におきましては明らかに生活の負担が増えたり、不確実なことを受け入れたり

するしんどさがあるかと思えます。今の時期を過ごすために、少しでも参考になればと思いお伝えします。

1. 保護者ご自身がよい体調を維持できるよう努めましょう。

・毎日、様々なご対応、本当におつかれさまです。

2. 正しい情報を公式ホームページなどで得るようにしましょう。

・信頼できる報道番組や新聞でもいいですね。

3. 不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

・心配や焦りがあるのは当たり前ですが、ふくらみすぎないといいですね。

4. 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。

・直接会いづらくても、電話やSNSでお話するだけで気が晴れることはありませんか。

5. 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

・いまこそこれまでのご経験を活かしてください。

6. 気持ちを落ち着けるために、アルコールやタバコ、あるいは病院で処方された以外の薬剤に過度に頼らないようにしましょう。

・タンパク質、ビタミン、鉄分をとると気持ちが落ち着きやすいといわれています。

7. ご自身の心理的な状態を把握するよう気をつけましょう。

・様々な状況への疲れから、イライラ、悲しみ、不安などがあるのは普通のことです。

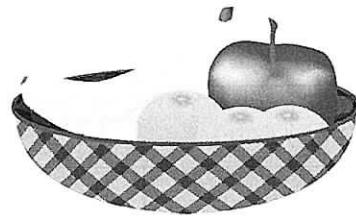
8. 必要な時に、相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう。安心のもとですね。

【日本児童青年精神科・診療所連絡協議会監修

新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージを参照、加筆】

相談日は金曜日（9：00～17：30）です。ご相談のお申し込みは、相談室直通電話

【042-342-2110】にご連絡ください。折り返しご連絡いたします。



そうだしつ
相談室だより



小平市立小平第十二小学校
スクールカウンセラー

松久保 恭子

いつもとちがって学校に来られない1学期、いかがお過ごしですか？

誰もがはじめての経験なので、困ってしまったりあたりまえだと思えます。

今の時間をやり過ごすヒントをお伝えするので、よかったら試してみてくださいね。

がっこう やす あいだ いえ す かた
【学校がお休みの間の家での過ごし方】

1. 規則正しい生活をしましょう。・「何時に寝て起きているか」や「何をいつ食べているか」、は、元気に直接関係があります。

2. 適度の運動やリラックスできる時間を取りましょう。・体を動かすと、体と頭がスッキリします！

3. 感染が広がらないようにしましょう。・自分のためにも周りのためにも、できることがありますね。

4. 新型コロナウイルスに関するテレビやネットをみて、気持ちにしんどくなるならあまり見ないようにしましょう。・私たちは思った以上に情報の影響を受けています。

5. 家族や友達と話す時間を持ちましょう。・声を出すことが体と頭へのいい刺激になります。歌うのもいいですね。

6. 気持ちにしんどくなったら、家族や学校の先生などに相談してみましょう。・イライラしたり、体のどこかが痛くなったり、わけもなく悲しくなったり、やる気がおきない、ということもみんなにおこりえる普通の反応です。

7. いじめをしないようにしましょう。・いじめはその人のイライラが弱い立場の人に向かう状態です。誰かを傷つけてしまいそうな自分に気がいたら、自分のケアをしてあげましょう。

【日本児童青年精神科・診療所連絡協議会監修

新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージを参照、加筆】

