



✿入学・進級おめでとうございます✿

世間の慌ただしさとは対照的に、花々が綺麗に咲き、まさに春本番を迎えております。お子様の入学・進級おめでとうございます。3月、4月と休校となり、心配な状況が続いていると思います。引き続き、お子さん、ご家族の健康に注意してお過ごしくください。相談室は、昨年度同様、2名体制で相談をお受けいたします。どうぞよろしくお願いいたします。

・益子あゆみ…火曜日 ましこ ・長谷川道子…木曜日

今回は、新型コロナウイルス対策に関する情報として、保護者の皆様ご自身のメンタルヘルス対応についてお話をさせていただきたいと思います。

① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

保護者ご自身の心身の安定が第一です。できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事でも三食バランスよく食べ、可能な範囲の運動をこころがけましょう。周りの大人が落ち着かないと子どもも落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば子どもも落ち着きます。

② 正しい情報を公的なホームページなどで得ましょう。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。

正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。メディアに接する時間があれば、家族との団らんや休息を持ちましょう。

③ 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。

人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。

④ 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。

そのような経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。また、周囲の人とお互いにうまくいっている取組みがあれば、褒めあいましょう。

⑤ 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薬以外の薬剤に過度に頼らないようにしましょう。

我慢できないときは、必要に応じてカウンセラーや心療内科、精神科など専門機関に相談しましょう。

このような状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。このような反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとりましょう。また、臨時休校期間中も、スクールカウンセラーが対応しますので、心配なことがある場合は、遠慮なくご相談ください。

◆4月、5月のスクールカウンセラー勤務日◆

・益子…4月14日、21日、28日 5月12日、19日、26日

・長谷川…5月7日、14日、21日、28日

※状況により勤務日が変更になる場合があります。

相談をご希望の方は、学校にお電話いただくか、学校メールにご連絡をお願いいたします。

港区立赤坂小学校 電話：03-3404-8602 メールアドレス：akasakasho@minato-tyk.ed.jp

