

保護者の皆様へ

六甲学院中学校・高等学校

梶原 成子 SC

大石 直子 SC

トム・ハンクス氏からの手紙

緊急事態宣言による外出自粛が長引き、皆様いかがお過ごしですか？お子様の自宅学習ははかどっているでしょうか？何かとストレスがたまる毎日かと思えます。その中で、先日素敵な話を聞きました。アメリカの俳優トム・ハンクスが、コロナという名前のせいでいじめられたというオーストラリアの少年とのやり取りしたことが話題になっています。8歳の少年はハンクス夫妻が新型コロナに感染したことを知って、お見舞いの手紙を書き、その時に自分が「コロナ」という名前でいじめられていることも書いたそうです。

するとハンクスさんから、「きみの手紙で僕たちは素晴らしい気持ちになった。」「コロナは王冠という意味だ。」と書いた手紙が来たそうです。そして手紙と一緒に、ハンクスさん愛用のコロナ社製のタイプライターが贈られたということです。少年は「コロナというこの名前を誇らしく思う。」と笑顔になり、もらったタイプライターで手紙を書く練習をしているとのことでした。こんなふうになら誰が誰にどのような言葉を投げかけるのかによって、人は変わることを改めて感じました。皆さんは誰にどのような言葉をかけようと思いますか？

さて、日本赤十字社から「ウイルスの次にやってくるもの」という動画が配信され、話題になっています。ウイルスの次にやってくるものとは何でしょう？ウイルスよりも恐ろしいものとは何でしょう？それは「恐怖」「不安」「相互不信」です。それらに対してどうしていくかを短い動画でわかりやすく伝えてくれます。

感染拡大を防ぐためには？「きちんと手を洗うだけで、感染の確率はぐんと下がる」。

でも、手を洗っても流せない。

それは、過剰な防衛本能から生まれる。

それは、ウイルスよりも恐ろしい。

それは、「恐怖」。

恐怖から距離を取り、笑顔と日常を取り戻しましょう。

お互いに励まし合い、応援し合いましょう。

動画は「今日わたしたちにできることを、それぞれの場所で。」という言葉で締めくくられています。ぜひ家族皆様さんでご覧ください。気になること、困ったことがありましたら、いつでもご相談ください。電話やメールでも対応いたします。

【日本赤十字社】「ウイルスの次のやってくるもの」

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>

【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」

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

【六甲学院カウンセリング申し込みフォーム】

http://www.rokkogakuin.ed.jp/public_html/information/soudan/riyou.php

保護者の皆様へ

六甲学院中学校・高等学校

梶原 成子 SC

大石 直子 SC

親自身のセルフケアと子どもへの関わりについて

前回、「新型コロナウイルス（COVID-19）について子どもと話す」をお伝えしました。今回は、「親自身のセルフケアと子どもへの関わり」についてお伝えします。

毎日、ウイルスの感染拡大だけでなく、学習、経済、仕事の心配が続いていることと思います。このような状況下では誰でも不安や緊張状態が続くことは自然な反応です。この時に、見過ごされがちなのは親自身のセルフケアです。親自身がいつも自分自身を思いやり、労わるようにしてください。親や周りの大人が落ち着くことが子どもも安心して落ち着くことにつながります。

その方法はたくさんあります。皆さんは、今どのような工夫をされておられるでしょうか。今すぐできることから、始めてみてください。

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| ・こまめに休憩をとる。 | ・好きなものを食べる。 |
| ・体を動かす。 | ・良い香りを楽しむ。 |
| ・リラックスする時間を取る。 | ・家族で感じていることを話しあう。 |
| ・家族で今何ができるのかを考えてみる。 | ・離れている家族や友人に連絡する。 |
| ・不安をあおりがちな情報を制限する。 | ・笑えること、楽しめることを探し、共有する。 |
| ・以前の経験したストレス下で役立ったことを思い出す。 | |

色々なことを取り入れながら、「この状況で、精一杯頑張っているね」とご自分自身を思いやることを忘れないでください。

また、これだけ長く休校が続くと子どもへの関りも普段以上に難しいこともあるかと思えます。生活リズムが乱れがちになり、学習の計画を立ててもだらけている様子が見られることも多いのではないのでしょうか。そうなるについつい口うるさくなりがちです。また「早くやりなさい!」「勉強しなさい!」と怒りたくもなるでしょう。

しかしそれは多くの場面で逆効果です。まず、一呼吸おいてから言葉をかけるようにしてみてください。今何をすべきかという基本に立ち返り、生活リズムや学習計画を一緒に見直すことから始めてみましょう。どのような状況なら学習に取り掛かりやすいのか、何からなら取り掛かりやすいのかを子どもと話し合うことで、やりやすい方法が見えてきます。

また普段興味があることを深めたり、今まで知らなかったことを知るチャンスでもあります。様々な興味深い教材が無料で提供されています。一緒に楽しんでみてください。

気になること、困ったことがあれば、いつでもご相談ください。電話やメールでも対応いたします。先が見えないことは不安ですが、自分や家族の心身の健康を考え、自由が制限された環境の中での新しい何かに出会う機会としてください。

2020年4月

保護者の皆様へ

六甲学院中学校・高等学校
スクールカウンセラー 梶原 成子・大石 直子

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）による生徒のストレスとその対応について

現在、学校においては新型コロナウイルス感染拡大を防止するために臨時休校の措置が取られています。そこでスクールカウンセラーより、この休校期間中にお役立ちできそうな情報を数回に分けて発信したいと思います。第1回目は、こうした状況の中で子どもが抱えていると思われるストレスとその対応についてお知らせします。

◇子どものストレス対処を支援するための活動◇

子どもは大人が考える以上に過敏で不安になりやすいものです。そのため子どもに安心感を与えてあげることが基本となります。

1. **子どもたちは、（自分にとって大切な）大人から、感情の出し方の手がかりを得ることがあります。**従って大人たちの反応が重要になってきます。大人が自分自身の感情をうまく処理し、落ち着きを保ち、子どもが気がかりに思っていることに耳を傾け、安心させることが重要です。
2. 子どもたちが遊んだりリラックスしたりできる機会を作りましょう。
3. 可能な限り、学習、遊び、リラックスなど、**通常の生活を維持し、子どもの毎日の日課とスケジュールが守られるよう**にしましょう。
4. **正直かつ正確であることを心がけましょう。**事実に関する情報がない場合、子どもたちは現実よりもはるかに悪い状況を想像するものです。
 - ◇ **テレビ・ソーシャルメディアを制限してください。**インターネット上のコロナウイルスについての多くの話が、うわさや不正確な情報に基づいている可能性があることを子どもに伝えてください。
 - ◇ **子どもたちの前で、うわさや未確認の情報について憶測することは避けましょう。**

ご子息が新型コロナウイルスについての不安やストレスから難しい問題を抱えた場合は、担任、養護教諭、スクールカウンセラーなどにご相談ください。

参考文献:

WHO. Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020.

日本学校心理士会 http://www.gakkoushinrishi.jp/syorui/files/corona_1.pdf