

# スクールカウンセラーだより

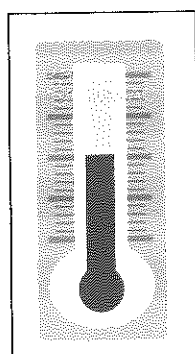
スクールカウンセラー 岩田彩子

寒い冬が終わり、暖かな春への楽しみでいっぱいだったところに新型コロナウイルス感染症拡大予防のための自粛生活で子どもも大人も大きな影響を受けています。3月上旬から今日まで、それぞれが工夫と努力、そして忍耐でこの生活を過ごしていることを自分で自分をねぎらってほしいと思います。いつ、どこがゴールなのか今はまだ見えてはいませんが、油断せずにご自分やお子さん、家族、そして周囲の大切な人の心身の健康を守っていきましょう。



さて休校で子供と一緒に過ごす時間が長くなり、親子関係が密になるよい機会となる一方で、つい感情的になって子どもに当たってしまうこともあると思います。子どもたちも通常の生活との違いに戸惑いを感じ、言葉が乱暴になったり、きょうだい喧嘩をしたり、モノに当たったりなど、普段と違った姿を見せるかもしれません。そうした子どもの姿に親もイライラが募り、感情的に子どもに当たるが増えてしまい、親子で一緒にいることが辛くなってしまうかもしれません。お互いが落ち着いて、安定した気持ちで過ごすために次のことがお役にたてば幸いです。

## 1. 自分のイライラを知り、リラックスしましょう。



- |             |                         |
|-------------|-------------------------|
| 5 切れる       | 誰かを頼りましょう               |
| 4 切れる間近     | 危険ではないことを確認してその場を離れましょう |
| 3 大きいイライラ   | 子どもと距離を置きましょう           |
| 2 中くらいのイライラ | リラクゼーションをしましょう          |
| 1 小さなイライラ   | 自覚しましょう                 |
| 0 安定        |                         |

子どもが騒いだり、泣き叫んでいたりするのが続くと、どんな親御さんでもイライラを抑えられなくなることはあり得る事です。心の温度計で3や4の段階と感じたらお子さんから離れてみましょう。別の部屋に行ったり、家の外に出たりするのもよいでしょう。深呼吸や少し歩き回って、気持ちが落ち着いてからお子さんのところに戻るとよいと思います。お子さんは、まだ騒いでいるかもしれませんが、今度は、前より落ち着いて対応できるかもしれません。お子さんには「私が、さっき出て行ったのは、お母（父）さんの気

持ちを落ち着けるため、あなたが嫌いになったのではないから心配しないでね」など、お子さんを安心させる言葉をかけてあげるといいですよ。

そして、子どもの困った反応、親自身の不安やイライラは、「非日常の異常な事態に対するあたりまえの反応」です。リラクゼーションを一緒にやって、不安を小さくしましょう。

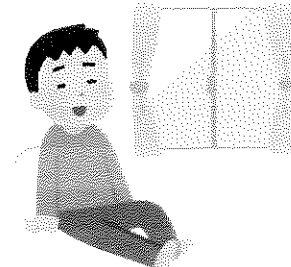
### リラクゼーション方法の例

深呼吸：できるだけ大きく息を吸って、20秒以上かけて

ゆっくりと吐く

力を抜く：肩を挙げて力を入れ、その後だらんと力を抜く

互いに手をもみ合ったり、背中をさすりあう



## 2 子どもが自分で決めたり、選んだりするのを助けましょう。

子どもにとって不安がある時には、自分の力で「できた!」という思いを持つことが助けになります。「〇〇しなさい」だけではなく、一緒に考えて、何をするかを一緒に決めることが子どもにとって大切です。

公益社団法人日本小児科学会・一般社団法人日本子ども虐待防止学会・一般社団法人日本子ども虐待医学会の資料より抜粋・改変

## カウンセリングの利用案内

子どもたちが心身ともに健康に過ごせるよう先生方、保護者の方々と協力していきたいと考えています。また、お子さんの相談だけでなく、保護者の方々の相談にも応じております。お子さんの成長とともにその関わりに難しさを感じているご家庭も少なくないでしょう。お子さんに会わないように面接時間を工夫しておりますので、安心してご利用ください。

### カウンセラー在校日（1学期）

4月28日(火)

5月12日(火)

6月2日(火)

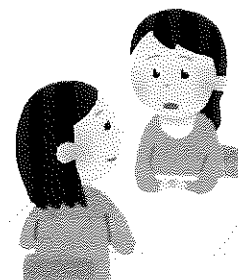
7月7日(火)

5月26日(火)

6月9日(火)

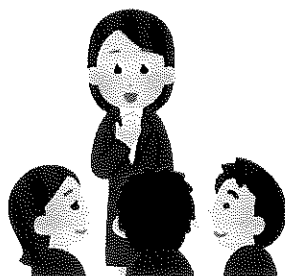
7月14日(火)

6月23日(火)



時間：13:00～17:00

\*担任や教頭までご連絡ください。その際、詳しい相談内容をお聞きしませんので、ご安心を。



岩田彩子（いわたさいこ）

臨床心理士・公認心理師。筒井中は3年目。

青森市内4校のカウンセラーをしています。他にも大学や諸機関での相談活動をしています。

自粛生活の中での小さな楽しみは食です。フレンチトースト作りにはまっています、パンと牛乳、卵は欠かさずストックしています。