

保護者のみなさまへ ー登校日・学校再開を前にー

大津市教育相談センター 安藤りか

新型コロナウイルスによる外出自粛や休校など、私たちの生活への影響が続き不安な生活をされていることと思います。大津市では登校日を設定し、分散型の登校が予定されており、少し先行きが明るくなったようにも思えます。

学校再開までの間、おうちでお子さんを見守っていかれるうえで、保護者の方がお子さんに対してできることをいくつかご提案させていただきます。

★お子さんの声に積極的に耳を傾け、理解する態度で接しましょう。

- ・子どもたちはいつも以上に大人からの関心と愛情を必要としています。
- ・子どもたちは、不安な状況に様々な反応をしますが、通常、安全で支えのある環境の中で不安な気持ちを表現したり、やりとりしたりすることができれば安心感を得ます。感情表現を見守りましょう。
- ・以下の資料もご参考になさってください。



- ・日本臨床心理士会より「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」

http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200302174321_1583138601335720.pdf

- ・YouTube 「健康戦士コロタイジャー」～メタにんちイエロー編

<https://www.youtube.com/watch?v=3cEoMOCoi0c>

- ・YouTube 「健康戦士コロタイジャー」～えいせいレッド編～

https://www.youtube.com/watch?v=Wh9_pRmgjmc

★大人たちが冷静に落ち着いた態度でいることがお子さんに安心を与えます。

保護者の方も日常のことや不安を話せる相手や時間の確保、気分転換の方法などを見つけましょう。

参考: YouTube 「e04 1 落ち着くための3つの方法」

YouTube 「e01 3 眠りのためのリラックス 順番に力をいれ順番にぬく」

* ストレスマネジメント理論によるこころのサポート授業ツール集」(アイリ出版)の付録 DVD に収録されている 落ち着くための3つの方法です。肩の動作法、イメージ呼吸法、プラスメッセージから構成されています。



★お子さんの日課、遊ぶこと、リラックスすること、学ぶことなどの日常が子どもの

回復力を助けます。

勉強が遅れるのではないかとか、何か特別なことをさせてければ、など不安があることでしょうがいつも通り過ごしたり、普段できないようなことをしたり、のんびり過ごしたりすることで、学校復帰後は思いきり頑張ることができます。



★子どもの発達段階に合わせて、大人が今の状況を説明し、子どもの意見や考え

表現できるようにしましょう。

子どもたちも大人と同じように不安な気持ちを抱えていたり、普段通りお友だちとの学校生活が送れないことや、外出できないいらいらなどを抱えています。いろいろな反応があっても当然です。信頼できる保護者の方に気持ちを表現したり、身近な大人から今の状況を説明してもらうことで安定します。



別に配布した「レジりん通信」の裏面をお子さんと一緒に話し合ってみてください。

普段通りの安定した生活を送ることで、登校への準備を進めましょう。もし子育てやその他のご心配なこと、お子さんの気になる変化などがありましたら、学校の先生方やスクールカウンセラーなどにご相談ください。

早く日常を

