



## スクールカウンセラーからのお便り

令和3年9月

2学期が始まりましたが、お子さまのころや、からだの様子はいかがでしょうか。新型コロナウイルス感染症の流行や、連日の雨などの影響で、疲れていたり、不安になったりしているかもしれません。

このような大変なことや、こわい、かなしいできごとに出会うと、人はみんなおどろいたりショックを受けたりすることがあります。ショックの大きさは人それぞれですが、からだやこころにいろいろな反応が出ることもあります。

- あたまがいたい・おなかがいたい・ねむれない・めまいがする・なみだがでる
- 不安になる・いらいらする・おこりっぽい・落ち着かない・気分が落ち込む
- 何もする気がなくなる・自分を責める・だれとも会いたくなくなる・しゃべりすぎるなど…

これらの反応は、ショックを受けたあとに出てきやすいあたりまえな反応です。このような時は、否定せずゆつくり話をきいたり、甘えさせたり、楽しめることや安心できる話をしたり…など、安心感が感じられることを一緒にしてみてください。また、保護者のみなさまがこころおだやかにいてくださることは、お子さまのこころの安定につながります。ご自身のこころのケアも、大切になさってください。次第に「大丈夫だという感覚」がもどってくるものと思います。

反応がはげしい時や長引く時は、学校の先生やカウンセラーに相談してください。

(スクールカウンセラー 田中)

