



令和2年5月1日

保護者のみなさまへ

はじめまして。今年度、スクールカウンセラーを担当することになりましたきめしまたかこ鮫島貴子です。休校が長引き、生徒さんたちにお会いすることがいまだできておらず、大変さみしく、また、身近でサポートすることができないことが残念でなりません。

保護者のみなさまにおかれましても、新型コロナウイルスによる様々な影響により、先の見通しの立たない不安な日々をお過ごしのことと思います。

この不安定で不確実な生活の中では、心も体も疲れやすくなっています。どうか、まずはご自身の心を癒し、緊張した体をゆるめるよう心がけてください。保護者のみなさまの心が朗らかでおだやかあることが、何より子どもたちにとっての安心・安全につながります。

保護者のみなさまに、お子さまのことなどで不安や心配ごとがありましたら、どうぞスクールカウンセラーをご活用ください。今できる形での相談対応、サポートをさせていただきます。学校の先生に電話などでスクールカウンセラーを利用したいとお伝えください。

以下は、「子どもたちのストレス対処を支援するためのヒント」です。子どもたちに必要なことは、大人にも必要なことです。大人も子どもも安心できる環境づくりを考えてみてください。

- ◎ 子どもたちの声に耳を傾け、理解する態度を示しましょう
- ◎ 子どもたちは、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**することができる**と、安心感を**得ます。
- ◎ 子どもたちのいる場所で、**思いやりに満ちた環境づくり**を目指してください。
- ◎ 可能であれば、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。
- ◎ 学習、遊び、リラックスなど、**毎日の日課とスケジュール**が守られるようにし、新しい環境下では、新しい日課とスケジュールが作成されるように手助けして下さい。
- ◎ 何が起こったのか、これからどんなことが起こり得るかについて、安心できるような、年齢に応じた方法で、その**情報を提供**して下さい。



スクールカウンセラーへのご意見・ご希望がありましたら、どうぞ遠慮なくお聞かせください。一日も早くおだやかな日常が戻るようお願いしつつ、感染拡大を防ぐ行動をいっしょに行ってまいりましょう。

スクールカウンセラー 鮫島貴子