保護者の皆さま

スクールカウンセラーだより Vol.2

2020年8月26日

今年はいつもと違う暮らしを意識する年なのでしょうか。夏バテや気疲れで、体調を崩されてはいないでしょうか。お子さんの健康を守りつつ、保護者の方もご自身の健康を守ることが大切です。そこで今回はいつもと違う日常と心身への影響をテーマにします。

◎こんなこと、ありませんか？

お子さん		保護者の方	
□	夜中に何度も目が覚める	□	寝つきが悪い
□	自分を責める発言をする	□	食欲がなくなる
□	ものの見方が悲観的	□	ついカッとなることがある
□	感情が乏しくなる	□	ふとした時に涙が出る
□	人と接するのを嫌がる	□	家事や仕事が面倒に感じる
□	他人の目を必要以上に気にする	□	自分を責めることが増えた

高校生になるとストレスの感じ方は大人とほぼ同じです。したがって、左側のお子さんの項目が大人に当てはまる場合もあります。

また、悲観的な考え方は考え方が問題なのではなく、エネルギーの低下が原因である可能性もあります。睡眠や食欲の様子もあわせて検討するようにしましょう。

◎保護者自身の心のセルフケア

いつもと違う日常は誰にとっても多かれ少なかれ負荷がかかります。それに、大人は子どもよりも役割が多い（父親、母親、妻、夫、職場の役職、集まりの取りまとめ役など…）です。当たり前のことなのかもしれませんが、それぞれの役割を日々こなすだけでも凄いことです。

これまで色々なお子さんとお話しをしてきましたが、ご両親の不安に反応するお子さんの多さに驚きました。それをうまく言葉に出来ず、抜毛や攻撃的行動、食欲不振などにでるお子さんもいました。子どもはよく大人の顔を見ています。心配もします。そしてとても大切に思っています。まだ経験が少ないため方法が分からず、さらに混乱するのもあるのかもしれません。

- **家族のストレスを誰か一人で抱え込まない**→家族全員がワンチーム！
- **お母さんの笑顔、お父さんの笑顔がお子さんの安心につながる**
- **頑張り過ぎない**→何事も100点を目指さず、困った時は遠慮なくサポートを求める

◎家庭の外の応援団

教育機関：学校の先生方、スクールカウンセラー　　医療機関：心療内科、小児科

民間団体：カウンセリング専門機関、電話相談、支援センターなど

◎スクールカウンセラー来校予定日（変更する場合もございます。事前に学校にご確認ください。）

9月 7、28日　10月 15、19、29日　11月 16、26日　12月 10、24日

※面談前後で部屋の換気、消毒をするお時間をいただきます。なお、面談は対面の位置を避け行います。