

# Salley Garden

サ リ ー ガ ー デ ン

文責:スクールカウンセラー 三浦 雅之

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーの三浦雅之です。お子様様子はいかかでしょうか。  
連休に入る前に少し気を付けて見て頂きたいお子様の変化とその対応についてお話したいと思います。

～気を付けてほしい変化とその対応～

## ○落ち着かない

→目に見えないウイルスへの不安から大人でも落ち着いた行動が難しくなっています。少しでも不安が軽減されるような声掛けや態度をできる範囲で構わないので心がけて頂ければと思います。

## ○攻撃的になった

→不安や行動の制限でイライラしている場合があります。言い合いにならないように、非常時ですので場合によっては大目に見てあげることも必要かもしれません。

## ○眠れない

→不安で不眠になっている場合や生活リズムの乱れが考えられます。不眠の訴えがあれば正しい情報や安心できる声掛けをお願いします。また生活リズムの乱れであれば、学校再開時に向けて、夜型の生活を改善できるように話し合い家族で取り組んでほしいと思います。

## ○実年齢より幼い甘え方をする

→過度な報道や多すぎる情報、社会全体の不安や焦りを受けて気持ちが不安定になっている場合があります。甘えを全否定するのではなく、適度に距離を保ちながら受け止めてほしいと思います。

※このような変化が一時的に現れるかもしれませんが、そんな時こそ大人が落ち着き、お子様の不安が軽減されるような声掛けをお願いします。

また、保護者の皆様においても、不安を感じている方も多くいらっしゃると思います。お子様と接する時間が増えたことで、家庭内での負担や考える事が増えたかもしれません。限られた場所、選択支の中でお互いにストレスが増えないように適度な距離を保ちながら、楽しい連休を過ごしてほしいと思います。

今回はおすすめの本と映画を紹介します。



ちょっと疲れてしまっ  
た時や誰かに聞いても  
らうほどではないけれ  
ど、ココロに元気が欲  
しいときに読んでみて  
ください。

『ココロの処方箋』



『KUBO/クボ 二本の弦の秘密』  
冒険あり、笑いあり、そして家族の絆を感じることが  
出来る映画です。ぜひ家族でお楽しみください。