

カウンセリングだより

保護者の皆様へ

札幌市立発寒南小学校
スクールカウンセラー 秋田有紀子
令和2年5月12日 No.3



5月の予定

22日（金曜日）午後

にスクールカウンセラーは来校します

臨時休校延長により、相談の方法を以下の2点とします



その1) **来校相談**…臨時休校中も相談は受け付けております。本校でも希望者がおりましたら3密に配慮しながらお受けします。予約制ですので15日まで予約ください。

児童の相談もできますが、保護者と一緒の来校をお願いします。

その2) **電話相談**…来校するのはちょっとという方、電話で相談されたい方をお受けします。上記と同様な予約制とします。15日まで予約ください。

予約した時刻になりましたら、ご指定の御電話番号にスクールカウンセラーより連絡をいたします。

予約先 発寒南小学校 教頭 朝倉

予約方法 学校電話 011-662-2012 学校 mail hassamuminami-e@sapporo-c.ed.jp

※時間帯につきましては①13:15～ ②14:15～ ③15:15～ ④16:15～ の中でご希望をください。

相談内容

4月のおたよりに書きましたようにどのような内容でも構いません。ただし、新型コロナウイルス感染症における休校が続いていることへのストレス対応、心のケアの相談は優先的にお受けしたいと思います。

心理学トピック

親の気持ちは子どもに伝わるのは周知。まずは保護者の方のメンタルヘルス（心の健康）を図りたいものです。

昨今の状況下で苦しいのは「自己決定」を「自己責任」で行わなければならないこと。自粛の基準は出ていますが、人によって何が不要で不急なのか違います。またメンタルヘルスを維持する環境も違います。シングルで子どもを育てている方、小さなお子さんを保育園に預ける方、受験生を抱えている方、仕事を失った方、仕事をいつもと変わらずにこなさなければならない方々でしょう。またそれを支援するソーシャルサポートも異なります。ソーシャルサポートとは、社会的関係の中でやりとりされる支援のことです。ソーシャルサポートが多い方ほど、ストレスは減るといわれています。ソーシャルサポートにスクールカウンセラーを考えてみませんか。ただ愚痴を言うだけでもメンタルの有り様は変わります。この状況下では「言っても仕方がない」「みんな同じ体験をしている」（から愚痴も言わず我慢しなければならない）と思われがちですが、上記にあるように個人の置かれている環境が異なる以上、イライラやソワソワした気持ちもそれぞれですし、愚痴を吐き出す環境があるかどうかもそれぞれです。決められた時間ですがスクールカウンセラーの電話相談を利用しませんか。予約制ですがご検討ください。新型コロナ以外のご相談、不登校、昼夜逆転、発達障がい、学習全般の特性（遅れ）などのご相談もお受けしています。



子どもとそのまわりの大人向け 新型コロナウイルスリンク集

◆日本公認心理師協会・日本臨床心理士会共同運営

新型コロナこころの健康相談電話

<https://www.jacpp.or.jp/news/wp-content/uploads/2020/05/covid16telcounsering.pdf>

◆日本小児科学会

[子どもたちへのメッセージ「がんばっているみんなへ 大切なおねがい」\(PDF\)](#)

[「お子様と暮らしている皆様へ」\(PDF\)](#)

新型コロナウイルス感染症に関する Q&A

http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=326

子どもに特化した Q&A

◆国立成育医療研究センター

[新型コロナウイルスと子どものストレスについて](#)

ストレスによって、子どもたちにどのような反応が出てくるのか、大人がどう子どもたちと向き合い、どのような距離を取ればいいのか、国立成育医療研究センターこころの診療部リエゾン診療科の方々がまとめられています。

↓詳細の PDF 一覧↓

① [ご家族向けリーフレット編 \(PDF\)](#)

② [親子でできるストレス対処法編 \(PDF\)](#)

③ [子どもとできるセルフケア編 \(PDF\)](#)

④ [リラクゼーション編 \(PDF\)](#)

[しんがたコロナってなんだろう～子どものための新型コロナ予防](#)

未就学から小学校低学年のお子さんの認知発達を念頭におきながら、子どもにも伝わりやすい言葉で、新型コロナウイルス感染症にならないための3つの予防策を動画で説明しています。(当センターこころの診療部田中恭子医師監修)

[しんがたコロナってなんだろう～子供のための新型コロナ予防](#)

[きみだからできること～子供のための新型コロナ予防](#)

新型コロナウイルス感染拡大防止と 子どもの心身の健康のバランス その1

子ども時代の「遊び」は、子どもの成長に欠かせないものです。この時期、子どもの心身を健やかに保つための「遊び」の情報を提供いたします。(当センター五十嵐理事長監修)

[こども環境学会からの新型コロナウイルスに関する呼びかけ](#)

◆国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所知的・発達障害研究部

<https://www.ncnp.go.jp/nimh/chiteki/pdf/ForChildParentsCovidSit.pdf>

子どもたちのサイン・子どもたちに対してできること・感染症の脅威より、何のために何をするのかを伝える 新たな日課を導入、規則正しい生活を送る・親の心の健康を大切に、つながりを維持する・COVID-19 がもたらす影響は子どもや家族の状況により異なる が詳しく紹介されています

◆こども環境学会

[新型コロナウイルス感染拡大防止と 子どもの心身の健康のバランス その1 感染から守りたい。お家で、どう過ごす？ 子どもの心や体のためにできること](#)

子どもとの家庭での豊かな過ごし方が、たくさんの写真とともに掲載されています。

◆静岡大学・法政大学・公益財団法人静岡県舞台芸術センター（SPAC）の有志

[子どものための新型コロナウイルス感染症対策動画。](#)

コロナ退治をするヒーローと子どもたちが楽しみながら、学びながら、一緒にこの状況を乗り越えていくことを目指すものです

◆日本赤十字社

[【日本赤十字社】新型コロナウイルスが引き起こす”3つの感染症”](#)

日本赤十字社災害医療統括監、丸山嘉一氏が、新型コロナウイルスが引き起こす 3 つの感染症について解説しています。

[【日本赤十字社】「ウイルスの次にやってくるもの」](#)

体だけではなく、心を守り、社会を守るための心構えを伝える絵本アニメーション

◆静岡大学

- (1) [児童生徒用:レジりん通信](#) (作成:静岡大学 小林朋子)
- (2) [児童用:小学校用コロナウイルス](#) (作成:藤田医科大学感染症科)
- (3) 子ども用:気分転換を呼びかけるポスター (作成:北海道臨床心理士会)

[Word ファイル形式](#)

[PDF ファイル形式](#)

◆北海道臨床心理士会

子ども用:不安になった時の対処方法案内ポスター (作成:北海道臨床心理士会)

[Word ファイル形式](#)

[PDF ファイル形式](#)

保護者用:新型コロナウイルス感染症による児童生徒のストレスとその対応について 3 頁

[Word ファイル形式](#)

[PDF ファイル形式](#)

保護者用:新型コロナウイルス感染症による児童生徒のストレスとその対応について2頁版

[Word ファイル形式](#)

[PDF ファイル形式](#)

◆日本臨床心理士会・日本公認心理師協会・セーブザチルドレン

- (1) [教師・保護者等: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/info/infonews/detail?no=698>

[動画版「子どものこころのサポート動画」\(こども向け\)がセーブザチルドレンの Web サイトにて公開中です。](#)

https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc_activity.php?d=3192

・[第1回「子どもの一般的な反応・行動」](#)

https://youtu.be/3F2sr_wx0qg

・[第2回「見るポイント、聴くポイント」](#)

<https://youtu.be/JjHKthKkJ8o>

・[第3回「周りの大人へもサポートを」](#)

<https://youtu.be/odnHUnJ1BAI>

◆Covid-19 子どものサポートチーム A (代表:秋富慎司・富永良喜)

[新型コロナウイルスを知って対処を学ぼう](#)

チェックリストと新型コロナウイルスへの心のサポート学習のサイトです。

小学生から社会人までを対象としています。

◆WHO

新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHO から世界中の保護者たちへ。

<https://covid-19-act.jp/parenting-who/>

◆大湫病院 児童精神医療センター

[新型コロナウイルスに対する不安 大人も子どももどんなふうに 自分の気持ちと付き合ったらいいんだろう?](#)

新型コロナウイルスに対する不安な気持ちとどのように付き合ったらよいのか悩まれている保護者の方に向けて。イラスト入りで具体的な工夫が盛りこまれています

◆NPO 法人 CAP センター・JAPAN

[子どもが身近にいるおとなのみなさんへ ー新型コロナウイルス禍から自分を守る・子どもを守るー](#)

◆児童精神科医・小澤いづき氏

[新型コロナウイルスに関してのこことからだのケア vol1~家庭や子どもの居場所などでできるケア~](#)

家庭や居場所での子どもの心のケア、子どもに関わる人の心のケア、など。

◆日本認知・行動療法学会

[新型コロナウイルスを心配している子どもや若者の支援ガイド](#)

子どもの不安症に対する CBT 研究者間で共有されている「新型コロナウイルスを心配している子どもや若者の支援ガイド」

作成者:Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd, Cathy Creswell

許諾を得たうえで本学会会員有志の方々が翻訳

情報提供・翻訳者:石川信一(同志社大学)・岸田広平(同志社大学)

◆藤田医科大学感染症科

[コロナウイルスってなんだろう?](#)

パワーポイントスライド

小学生向けのコロナウイルスの説明スライドが公開されています。お子さんへの説明のときに参考にできます。

◆東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科

[「子どものためのコロナウイルスを知る絵本-好奇心を持った男の子と女の子のための銀河コロナウイルスガイド」](#)

作成:ミラノのこどもミュージアム MUBA (Museo dei Bambini Milano)

日本語訳:翻訳東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科・藤田寿伸さん

◆精神に障害がある人の配偶者・パートナーの支援を考える会

[精神疾患をもちながら子育てをしている当事者、ご家族、支援者のみなさまへ](#) <PDF>

精神疾患の親をもつ子どもの会 こどもぴあ
共同でのメッセージです。

◆きょうだい支援を広める会

[きょうだい支援に関わる支援者の皆様へ COVID-19 の感染拡大による「きょうだい支援」についてのお願い](#)

作成:きょうだい支援を広める会

支援者の方に向けてメッセージです。

◆洗足ストレスコーピング・サポートオフィス 越水三佐子著

[保護者の方々のセルフケアと、お子さんのストレスケアの両方を目的としたワークブック](#)

『子どもと保護者向けのコーピングワークブック』

◆NASP(アメリカ学校心理士会)提供日本学校心理士会

http://www.gakkoushinrishi.jp/syorui/files/corona_1.pdf

新型コロナウイルス(COVID-19)について子どもに話す (保護者向け情報)

◆NHK 特設サイト

[新型コロナ 子どものニュース 不安や疑問にこたえます](#)

◆届けるプロジェクト

鈴木悠平 インターメディアイーター(R)・株式会社 LITALICO チーフエディター/NPO 法人 soar 理事 小澤いぶき 児童精神科医・認定 NPO 法人 PIECES 代表理事 他

https://www.covid19-accessibility.com/?fbclid=IwAR3x0MSPdfpr8y-oBg9haeZq290JNeLaMNZaUFkkXs95pV_WmFRJywLrgfA

新型コロナウイルス感染症に伴う、暮らしのさまざまな影響に対して、市民と専門家の協働で、必要な情報をわかりやすく集約・整理し、情報が届きにくい方・個別なサポートが必要な方、その他さまざまな不安や困りごとのある方に届けることを目的にこのプロジェクトは生まれました。子ども 保護者への情報がわかりやすく書いてあり専門家監修のもと確かな情報です

特に情報を届けたい方々

子どものいる家族、保護者の方々

情報が多すぎて不安、どうしたらいいかわからない、困っているという方