

カウンセリングだより

保護者の皆様へ

札幌市立西小学校

スクールカウンセラー 秋田有紀子

令和2年5月吉日 No.2



5月の予定

予定されていた5月のカウンセリングはお休みにになりました。

6月の予定は追ってお伝えいたします。急な相談も随時お受けできますので、
担当：松林先生に御連絡ください。日程調整後に御連絡いたします。



4月号でお伝えしたように、
今年度から新しいスクールカウンセラー：秋田有紀子となりました。
よろしくお願い申し上げます。



心理学トピック 保護者の方へ

～ 心の感じ方 ～

子どもや御自身の心をどのように気付き、感じていますか？心の気付き方って簡単なようで難しいと思います。心理学では心は主に3つに分けられています。思考（認知）、感情、行動です。ここでは、感情の気付きについて御紹介します。

子ども、御自身の感情、心の有り様を、イライラ、ソワソワ、フワフワ、ザワザワなどと表現しませんか。日本語に特徴的な表現でカタカナ2つで表現されることが多いです。これはオノマトペ（擬声語）と呼ばれています。オノマトペを使うと、心、感情をうまく表現できます。まずは子どもや御自身の感情をオノマトペで表現してみましょう。例えば、怒りはどのように表現されるとぴったりしますか。イライラなのか、カーナーなのか、ムカムカなのか・・・どうでしょうか。（実はこのプロセスで心の感情のみならず、思考を使っています。）

また、感情は身体感覚に近いと言われています。そこで、そのオノマトペの表現が体のどこで感じられているのかを観察します。日本人は、胸、頭、お腹で感情を感じる方が多いようです。「お腹でムカムカを感じているんだなあ、これは怒りだなあ」と感じて（見つめて）みましょう。（実はこのプロセスで行動も実行されています）。

この一連のプロセスを専門用語で、マインドフルネスといいます。今ここの自分の心（感情、思考、行動）、身体の有り様を観察するプロセスのことです。マインドフルネスをするだけで、ストレスが軽減されることも分かっています。集中力を増すことも知られているので、世界中のスポーツ選手がトレーニングで用いています。

子どもがマインドフルネスを行うことは難しいのですが、子どもの感情を大人がオノマトペで表現してやり、それを共感していくことでできるようになっていきます。この具体的な方法は今後このコーナーでご紹介します。

現在多くの保護者の方が、新型コロナウイルス感染症禍で、ストレスを感じているかと思います。まずは保護者御自身のケアのために、心、感情をオノマトペで表現し身体のどこで感じるかを観察してみましょう。保護者の方のストレスが軽減されることが子どもの心の健康に何より役立ちます。

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

注： リンク先につきまして、ファイル作成の過程でつながらなくなっていたりファイル自体が重くなっていたりすることから、アドレスやタイトルをコピーしてアクセスすることをお勧めします。

◆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な～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な～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し、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・小澤いぶき氏

[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 インターメディアエーター(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-oBg9haeZq29OJNeLaMNZaUFkkXs95pV_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