

## スクールカウンセラー便り

川西市立明峰小学校・中学校スクールカウンセラー

善明 春美(ぜんみょうはるみ)

保護者の皆さま、こんにちは。

緊急事態宣言が解除され、学校がようやく再開されることになりました。校内で子ども同士が距離を保つといった様々な対応策が打ち出されていますが、分散登校であり、まだ変則的な学校再開となっています。終息にはなかなかいたらず、見通しが立たないことから、保護者の皆さまも困惑が続いていることと思います。

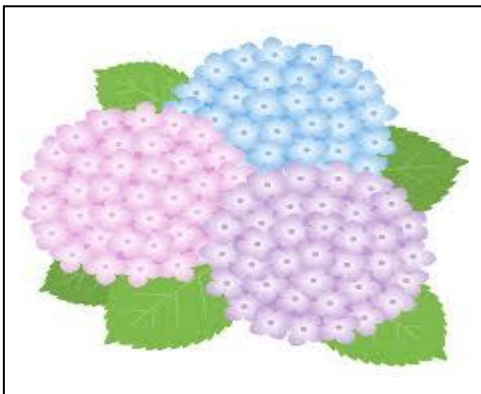
まだ大人の庇護が必要な子どもたちですから、学校から出された課題も一人で対応できなかったり、生活面でもサポートしなくてはならなかったりする期間が続き、保護者の皆さまのストレスは甚大なものだったと思われます。

前回の便りで述べたと思いますが、非常事態の時は完璧を求めるとストレスがさらに高まりますので、低いレベルの設定にとどめ、気楽に対応するのが最もいいと思われます。

さて、休校中の子どもたちの様子はどうだったでしょうか。

生活習慣が乱れた、ゲームの時間が増えた、勉強時間が少ない、叱ってばかりでイライラした、長い間いっしょにいと子どもの悪いところばかり目についたとおっしゃる保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

学校が再開されたあと、先生の話に集中できなかったり、遅刻や欠席が多くなったりする子どももいるかもしれません。普段と違う様子を示すことがあってもむしろ当然と思われます。



再開の最初の1週間は調整期間として、少し大目に見てください。

次の週から通常の生活に立て直すということをしっかりされたらいいと思われます。

他にも、以下のような気になることがありましたら、どうぞお気軽に相談に来てください。

イライラしている、感情の起伏が激しい、落ち着きがない、  
暴言を吐く、泣く、モノや親兄弟に当たる、ふさぎ込む、  
眠れない、頭痛、腹痛、食欲不振、ハイテンション、  
反抗的になる、いつもより親に甘えがち、など



相談日時： 毎週金曜日 11:00～17:00  
相談場所： 明峰小学校 相談室（北棟2階）  
明峰中学校 教育相談室（1号館1階）  
申込方法： 担任の先生や学年の先生を通じて予約を取ってください  
電話番号： 757-8834（明峰小学校）  
793-6260（明峰中学校）

相談日が変更するときもありますので、事前に学校にご確認いただければと思います。

