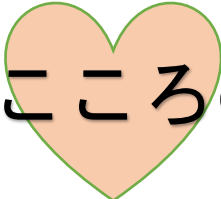
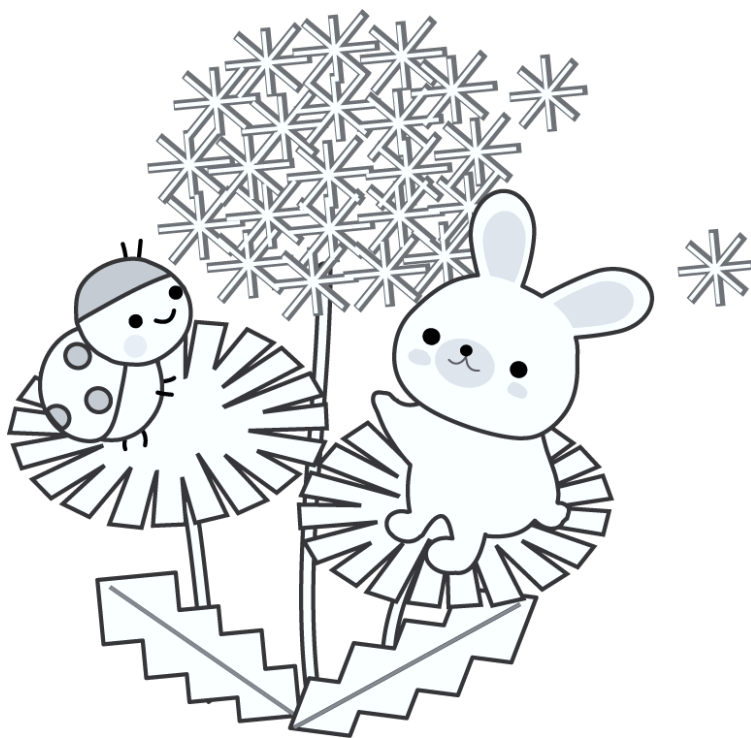


児童生徒・保護者の皆様へ

ちが まいにち  けんこう  
いつもと違う毎日の**ココロ**の健康のために

スクールカウンセラーからのメッセージⅡ

かんせんしょうたいさくか  
感染症対策下のわたしたちへ



つらさ、むずかしさを力に替えて

\* 小学校低学年の皆さんには保護者の方がいっしょに読んであげて下さい

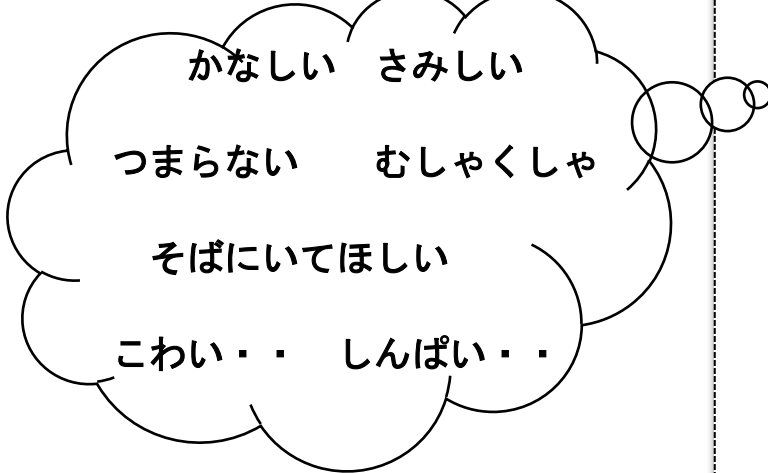


## みなさんへ

わたしたちは、じぶんじしん 自分自身で、じぶん 自分の こころ 心 や からだ 体 を守り、てあ 手当てする ちから 力 を持っています。

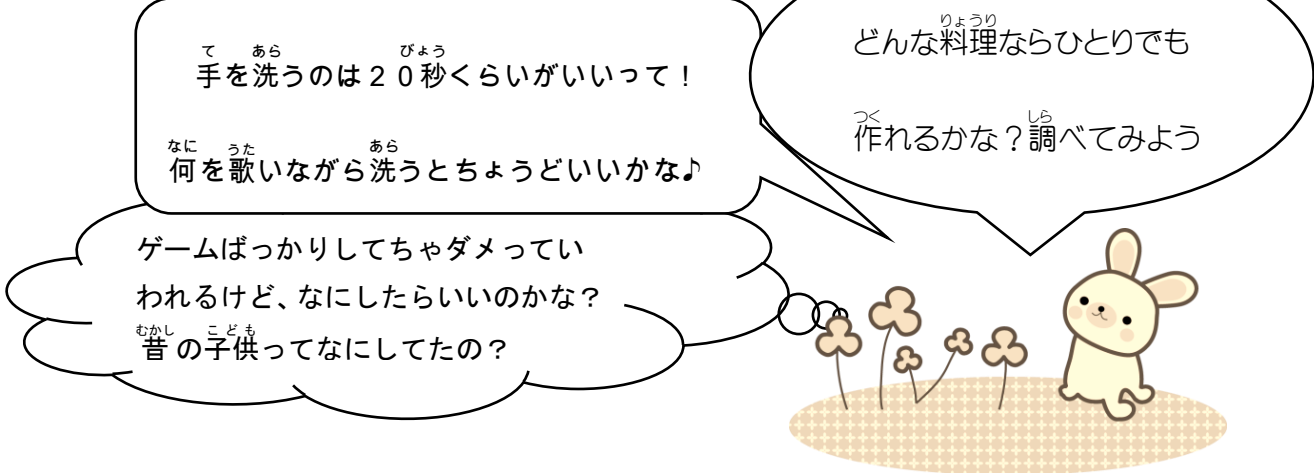
ちから その はつき 力を発揮するためには？

### 1 きもちのお話をしよう



どんな きもち 気持ちも、  
あなたに たいせつ 大切な し ことを知らせる  
あなたの みかた 味方です。  
その き 気持ちは、しんらい 信頼できる だれ 誰かに つた 伝えましょう。  
どうして、せつめい なんて説明できなくてもいいんだよ。  
し 知りたいことは、たずね たずねてみましょう。

### 2 かんが 考えてみよう



### 3 そうぞう 想像してみよう

あなたは じぶん 自分の からだ 体 を守る まも 行動をすることで、せかいじゅう 世界中の ひと 人たちの いのち 命 も守っています。

あなたが じぶん 自分の こころ 心の てあ 手当てをすることで、せかいじゅう 世界中の ひと ひとたちの こころ 心も守っています。

そうすることで、せかいじゅう 世界中の こども 子どもたちと いっしょ いっしょに、だいじ 大事な やくめ 役目を は 果たしています。

ね 寝て お 起きること、た 食べること、あそ 遊ぶこと、はなし お話すること、まな 学ぶこと、たいせつ [いつもどおり] を大切に。

せかいじゅう 世界中のおとなたちも、ぜんりょく そんなみなさんを まも 全力で守っています。



## 保護者のみなさまへ

急にご家庭の役割が増え、お忙しい日々。気になることはいろいろありながらも日々がすぎているかもしれません。ここでは、こどもの敏感な世界に配慮しつつ、そのたくましさややさしさを力に変えるかかわりについてお伝えします。

### 1 気持ちを守りましょう

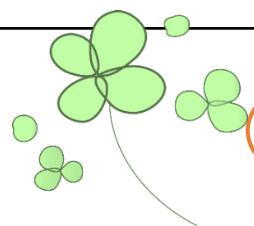
「こわいだね」  
「心配なんだね」など  
否定せずに受けとめて

心配・不安の感情は、身を守るために大切なものです。  
「このような状況ならそう思うよね」と、もっともな感情だと認めてよいのです

特別なことをしなくても  
ただいっしょにそこにいる  
なんということなくいっしょに  
すごせるだけでも良いものです

適切な情報を、わかりやすくつたえ  
ましょう。「知らなくていい」といわ  
れるとより悪い想像をしがちです。

「こうしないとこうなっちゃうよ」と脅してしまう言い方は  
避けます。「こうしていれば予防できるよ」と肯定的に伝え  
てください。自分の力を感じることが出来る言葉です。



テレビやネットで繰り返し不安を掻き立てる刺激に触れることを制限しましょう  
的確な知識を得るための学習、社会への信頼を感じられるものにふれましょう

### 2 いっしょに考えましょう

#### 暮らしの中で出来ることを相談してみましよう

火や包丁を使わなくてもできるお料理は意外とあります。いっしょに調べてみましょう。  
[させたいお手伝い]と[やりたいお手伝い]のずれがあると長続きしません。  
話し合いながら案を出していくこと自体を楽しみましょう。

#### 運動不足、勉強の心配・・・

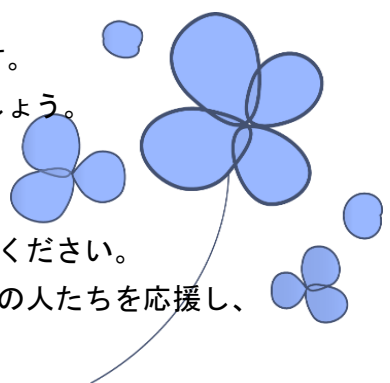
内容、方法、いっしょにアイデアを出し合いましよう。「こうやればいいじゃない」「口ばかりで  
やってないじゃない」・・・おとなとしてはいろいろ言いたくなることは多いものですが、続かなかつたらまた  
仕切りなおしましよう。予想する、案を考える、試してみる、評価して検討し、修正する これはあらゆること  
の力になります

#### お子さんの年齢にあわせて

リスクのある状況では、悪意のある噂や中傷、まことしやかなデマなどがふえます。  
こうしたことに対してとるべき態度について話し合うことも大切な学びになるでしょう。

### 3 いっしょに思いをめぐらせましよう。

世界中でたくさんの人々が献身的にこの状況と闘っていることを教えてあげてください。  
また私たち自身も、それぞれの立場でこうして日々を過ごしていることで、その人たちを応援し、  
助けているという[使命]を果たしていることを伝えてあげてください。



- 毎日お忙しいと思いますが、子どもがふっと“お話をしてみようかな”と思えるような、そんなふとした瞬間、時間を作っていただけたら、なおうれしいです
- 噂話をしたり、話を大きくしたり、感情的な批判に同調しないようにしましょう
- すべての子どもの幸福と安心・安全を第一に考えてまいりましょう

## ～ 誰に相談をするの？ ～

相談をする相手は、家族・学校の先生・養護教諭・友達の親御さん・スクールカウンセラーなどがあります。スクールカウンセラーは、小学生の相談にも対応いたします。  
誰に相談したいかは、自分たちで決めることができます。

### 参考になるもの：

- 【子どもに関わるすべての方々へ】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  
<https://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」

第1回「子どもの一般的な反応・行動」[https://youtu.be/3F2sr\\_wx0qg](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>

日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム 日本公認心理師協会災害支援委員会  
セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 3団体共同のメッセージ

#### ○コロナウイルスについて子どもに話す（保護者向け資料）

<http://schoolpsychology.jp/info/topics/2020/200310-full.pdf>

#### ○コロナウイルスについて子どもに話す（保護者向け資料：短縮版）

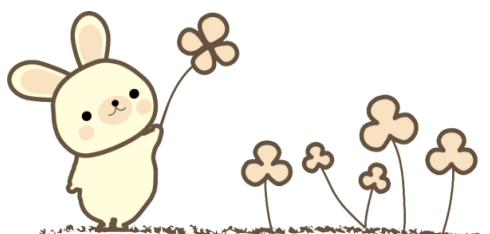
<http://schoolpsychology.jp/info/topics/2020/200310-short.pdf>

NASP（アメリカ学校心理士会）NASN（アメリカ学校看護師協会）

日本学校心理士会・日本学校心理学会翻訳・翻案

#### ○「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」負のスパイラル“を断ち切るために”

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html) 日本赤十字社



このお手紙を

作った人：酒田市スクールカウンセラー

お届けした人：酒田市学校教育課

2020年4月作成