

## 保護者の皆様へ



臨時休校が長引き、保護者の皆様もご心配のことと思います。学校からのお知らせや対応も何度も変わり、本当に申し訳ありません。

先の見通しが立ちにくいこと、急に予定が変わることなど、自分ではコントロールできないことに、人はストレスを感じやすいといわれます。そして、ストレスが強くなりすぎた時、「ストレス反応」として身体の症状や行動の変化に現れることがあります。

私たちも学校再開へ向けて、健康観察日等の限られた時間を使い、子供たちへの心のケアを最優先で行おうと考えています。保護者の皆様も度重なるお願いで大変申し訳ありませんが、この状況を乗り越えるため、何卒ご協力をよろしくお願いいたします。

### 子供に現れやすいストレス反応

- 身体の症状 : 頭が痛い、おなかが痛い、眠れない…
- 行動の変化 : 落ち着きがない、食欲が増える/減る、いつもよりよくしゃべる  
よく泣く、しがみついて離れない、言動が幼い、夜尿、おもらし、  
わがままになる、怒りっぽくなる…

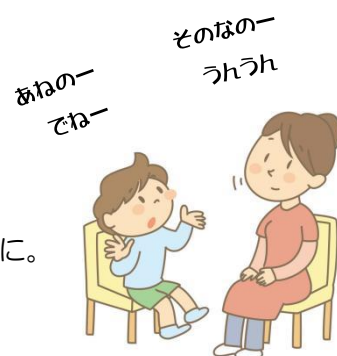


子供は言葉でうまく自分の感情を説明できない分、身体の症状や行動の変化に現れると考えられます。そして、このような時にこのような反応が出ることは、特別のことではなく、当たり前のことだと言われています。

### 子供の話を受け止めてあげてください

#### 子供の話を聴くときの心構え

- どんな気持ちでもふたをせず、気付けるように手助けする
- どんな気持ちでも伝えてよいことを伝える
- お絵描きしながら、お風呂に入りながらでも OK。話しやすさを大切に。



#### 子供が話し始めたら

- どんな気持ちであっても否定せず、いったんは受け止めてあげましょう。
- 「嫌だったんだね」「心配なんだね」など伝え返すことで、子供は受け止めてもらえたと安心できます。
- つらくても子供なりに頑張っているということを認め、励ましましょう。

### そして、保護者の皆様も



子供へのケアも大事ですが、子供を支える保護者の皆様のセルフケアもとても大切です。特に、「勤務形態が変わった」「経済面が心配」「運動不足」「子供といる時間が増えた」などの状況の変化は、保護者の皆様にとっても大きなストレスだと思います。一日に一回は立ち止まって、ご自分の心の状態を眺め、ご自身をいたわる時間を持つなど、どうかご自愛くださいませ。そして、いつでも学校にご相談ください。

～子供たちの笑顔のために～

