

最近のお子さんの様子はいかがでしょうか。朝すっきり起きていますか?「いってきます。」「ただいま。」を言うお子さんの顔は笑顔ですか?長期休暇後のこの時期は、日々の疲れに加え、各行事の準備が多忙になったり、進級に向けての不安が出てきたりと、疲れが溜まりやすく、精神的にも不安定になる時期です。そこで、関わりのヒントとして下記の記事を紹介しします。

子どもたちによくみられる 心の不調

大人が想像する以上に、子どもにとってつらい体験は存在します。例えば、学校不適応や家庭不和などによるストレスによって、学校のことを考えると気持ちが憂うつになる、動悸がする、感情が不安定になりやすい、自然と涙が出てしまう、急に理由もなく不安に襲われるなどの症状が起こります。身体症状としても、心配で眠れなくなる、学校に行こうとすると頭痛や腹痛がする、食欲がなくなる、理由もなく疲れやすいという症状が出やすいようです。また、家や家族のことが心配で(学校に行っている間に何かあったらと思い)行きたくない場合もあります。

原因となるストレスがはっきりしている場合、環境を整えストレスを少しずつ軽減することで、症状が改善されることが多く見られます。例えば、学校生活がストレスの原因の場合、休日には症状が軽くなることもあります。



関わり方～環境を整える～

まずは、ストレスの原因を把握することが最初の一步です。子ども自身も何が原因か認識できていないこともあります。むしろそのほうが多いかもしれません。ストレス因子は子ども自身ではどうしてもできない場合が多いと思います。学校や家庭と相談しながら環境を整えていくことが大切です。また、自分の得意や不得意を明らかにして、自身の特性を本人や周囲が理解することで、過ごしやすくなる場合もあります。近道はありません。時間をかけ、ゆっくり子どもたちのペースに寄り添いながら進めていくことが大切です。

いつでも、気になることがありましたら学校へご相談ください。一緒に考えて行ければと思います。少しでもこの記事が役に立つことを願っています。

参考文献:日本学校保健研修社「健」

お知らせ

1月18日(木)にスクールカウンセラー、小野先生がいらっしゃいます。お子さんの様子で、気になることや話してみたいことはありませんか。相談を希望される方は、担任または教育相談係にご連絡ください。時間を調整してご連絡いたします。

また、スクールカウンセラーの他に、下野市学校教育サポートセンターのスタッフが専門的な知識と豊富な経験で、悩みや困っていることの相談を行っています。

下野市学校教育サポートセンター ☎0285-52-1140

教育相談係
担当 河原井・高田

きりとり

スクールカウンセラー相談 希望書

1月16日(火)締め切り

1月18日(木)の相談を希望します。

(*必ず第3希望まで数字をご記入いただきますようご協力をお願いします。)

9:30~	10:30~	14:00~	15:00~	16:00~

年 組 児童名

保護者氏名