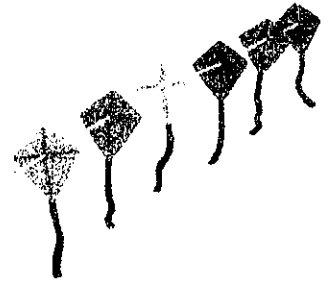


相談室だより

小田原市立城山中学校
スクールカウンセラー: 福場 静



寒さもいちだんと厳しくなりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

昨年12月に学校保健委員会に参加させていただきました。保健委員のみなさんが発表された、「心の健康に関するアンケート結果」を拝見し、コロナ禍で大変な状況でも、友だちに優しい言葉かけや、思いやりのある行動をしたことがあると回答した方が9割以上という結果、あらためて城山中学校のみなさんの素晴らしい面を見せていただきました。その一方で、不安やストレスを感じるという回答が約7割、相談する人がいないという回答が約2割、やる気が起きないことがあるという回答は約9割の生徒が該当しており、心配な面もありました。

国立成育医療研究センター社会医学研究部・こころの診療部を中心とした研究者・医師ら有志が実施している「コロナ禍でのこどもたちへの影響について」オンライン調査の結果を一部ご紹介させていただきます。自粛生活が長引いており、知らず知らずのうちにストレスがたまっている生徒の皆さんもいる可能性があります。不安やストレスの感じ方は人それぞれですが、長引く自粛生活ではみんなが抱えています。ぜひ城山中学校のみなさんは今まで通り、友だちへの優しい言葉かけや、思いやりのある行動を継続し、不安やストレスを乗り越えていって欲しいと思います。なかなか思うようにいかない時はいつでも学校の先生方やスクールカウンセラーにご相談ください。



コロナ禍でのこどもたちへの影響について

国立成育医療研究センター社会医学研究部・こころの診療部を中心とした研究者・医師ら有志が、2020年4月より【コロナ×こどもアンケート】をオンラインで実施しています。昨年9月に第6回の調査が実施されました。11月の調査結果報告より、一部紹介させていただきます。

(第6回調査対象: こども1, 271名、保護者5, 807名) *こども: 小学1年から高校性まで

① こどものこころの様子

- コロナのことを考えるといやだ・・・38%
- さいきん集中できない・・・26%
- すぐにイライラしてしまう・・・28%
- 寝付けない・よる目が覚める・・・20%
- いやな夢・悪夢をよくみる・・・15%
- ひとりぼっちだと感じる・・・11%
- 自分や家族を傷つけてしまう・・・14%



前回調査より少し改善しているが、まだ注意が必要です。

② 学校に行きたくないことはある？

いつも・・・・・・・・ 8%
たいてい・・・・・・・・ 6%
ときどき・・・・・・ 24%



38%

(※2020年12月調査では31%)

「学校に行きたくないことがある」人は昨年度から減っていないようです。ひとりひとりに寄り添うことが大切です。

保護者の皆さまへ *ご家庭でできること

☆長い期間、自粛生活が続き、いつのまにかストレスがたまってしまうお子さんや、不安を抱えるお子さんがいます。「何もやる気がしない」「集中できない」「すぐ疲れてしまう」「イライラする」「学校に行きたくない」などの言葉や頭痛・腹痛などの身体症状が出ることもあります。

☆自分の気持ちや反応に『自分で気づくこと』が大切です。

ぜひご家庭でよく話を聞いてあげてください。お子さんがネガティブな気持ちや考えになっている時は、「そうだよねー、不安だよねー」「残念だねー」と受け止め、お子さんが自分の気持ちを話せたり、紙に書いたり表現できるよう、支援してあげてください。

☆家に帰ったら、こころや身体がのびのびできる時間を大切にしましょう。

例えばこんなこと・・・「ご飯をよく食べる」、「お風呂にゆっくり入る」、「早めに寝る」、「何もせずゴロゴロする」、「おしゃべりする」、「好きなテレビを見る」、「好きな音楽を聴く」

◎自分に合ったこころや身体がのびのびできる方法をいくつか持っているとう安心して過ごせます。

心配な症状が長く続くような場合は、早めに学校の先生方や、スクールカウンセラーにご相談ください。

参考にしたウェブサイト

コロナ×こどもアンケート調査報告一覧 | 国立成育医療研究センター (nechd.go.jp)

https://www.necchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report

ご相談の場合は事前にご連絡いただき、その時間にご来校ください。お待ちしております。

教育相談コーディネーター（養護教諭平塚）、担任、教頭等を通じて相談の予約を取りたい旨をお伝えください。（電話での相談をご希望の方はその旨お伝えください）日程を調整させていただき、学校から相談日を連絡させていただきます。もしくはスクールカウンセラー（福場）の勤務日に直接お電話ください。

*直通電話は別の業務等で不在の場合がありますが、ご了承ください。

☎ 0465-34-0209<城山中> ☎ 0465-35-8256<相談室直通>

スクールカウンセラー勤務日程

【相談日】

原則金曜日 10:00～16:30

1月26日(水) 28日

2月3日(木) 9日(水) 18日 25日

3月4日 11日 18日