

スクールカウンセラー

だより

令和4年11月発行

八王子市立第十小学校

スクールカウンセラー 加藤久典

スクールカウンセラー 山本嗣也

保護者の皆様へ

毎週木曜日にスクールカウンセラーとして勤務しております加藤です。

今年度から二学期開催となった運動会という大きなイベントを終えて、子どもたちも次の音楽会に向けて日々過ごしているかと思います。校内での子どもたちの様子を見ていても、学年・クラスにも慣れて生活している姿が多く見受けられます。

先日、お隣の韓国で痛ましい事故が起きました。ご家庭でこのニュースを見聞きしたお子さんもいらっしゃるかと思います。ネットでの人気ドラマで話題になった場所での出来事で、衝撃を受けた方も多いのではないのでしょうか。

非日常的な何かを体験・見聞きしたりストレスを感じたりする時、人によっては普段と様子が変わることがあります。小さなお子様の場合は腹痛・頭痛・食欲不振といった身体への影響や、興奮しやすくなったり落ち着きがなくなったりと行動にも影響することがあります。高学年のお子様の場合、上記に加えて元気がなくなる、些細なことで驚く、夜中に寝付けない・何度も目が覚めるといった、大人と似た様子を呈することもあります。

こういったことはストレス反応として誰にでも起こりえることであり、ストレスが強くない場合は数日で落ち着いてくることが多いです。ご家族にそのようなサインが出ている時、“それは普通の反応である”と安心させてあげてください。

しかし時間が経っても中々落ち着かないという場合もあります。また、きっかけと思われることの直後は普段と変わらない様子だったのに、しばらくしてから様子がおかしくなるということも生じる場合があります。そのため、中々改善しない、症状や問題が激しいといった場合はもちろん、お子様の様子で少しでも気になることがありましたら、「相談するほどでもないけれど、困ったことが起こる前に少し話を聞いておきたい」ということでもかまいません。お気軽にご相談ください。

- 相談は予約制となっております。事前にお電話で予約をお取りください。
 - ① 初めてスクールカウンセラーへのご相談される場合、当面は原則として山本（火曜勤務）がお話をうかがいます（お仕事等でどうしても都合をつけられない場合は、木曜に加藤がお話をうかがいます）。
 - ② これまで木曜に相談に来た方は、引き続き加藤（木曜勤務）がお話をうかがいます。
- お申し込みの際は、①初めての申し込みか、②以前に相談したことがあるかを、担任、または副校長（Tel642-1618）にお伝えください。
- 市教育センターの心理教育相談もご利用可能です。保護者がお子様のことで相談するだけでなく、お子様自身も直接電話できます。

心理教育相談（保護者用 Tel664-6949） こども電話相談（こども用 Tel664-3665）