

東浅川小のみんなへ おうえんメッセージ

スクール
カウンセラー
あさはら 浅原
だいすけ 大輔

もんだいです!!

「^{じしゅくちゅう}自粛中^{たの}は^{わら}楽しんだり笑ったりしたらいけないのでしょうか？」

こたえは、

「^{じしゅく}自粛とは^{ほか}コロナにかかったり、^{にん}他の人^{ひろ}に広げたりする^{こうどう}ような行動を
やめよう。」ということで、「^{たの}楽しんだり、^{わら}笑ったりしていいのです。」

むしろ、

「^{たの}楽しむことは^{ひょうき}わるいことでないどころか^{びょうき}病気をやっつけるパワー」
をくれます!

コロナについて^{しんぱい}心配なことも^{おおい}多いと思います。コロナの^{こと}事を知った方が^{あんしん}安心する人は^{しら}調べ
ればいいし、^し知るのが^{こわい}こわい人は^{こと}コロナの事^{をし}を知らなくてもだいじょうぶです。^{たいせつ}大切なことは
おとなが^{おし}きっと教えてくれます。

こころも^かからだも^{げんき}げんきな人へ

きっと、^{かぞく}きみにも家族のために^{できる}できる事はあるはず。できることを^{できる}できる人がやろう!



東浅川小 保護者のみなさまへ

スクール
カウンセラー
あさはら 浅原
だいすけ 大輔

GW前に出したかったので推敲時間が少なく科学的根拠を十分に検討できていない内容もあるかもしれませんが、ご了承ください。

保護者の皆様へ

コロナ禍で大変な日々を送られていると思います。日々の育児に加え、学習の遅れなど心配事が普段以上にあるかと思いますが、こんな時だからこそ、「だって非常事態だし」と思って先送りできる問題は先送りしませんか？

例えば、片付け。この機会に大掃除や整理整頓もいいですが、忙しかったらやらなくてもいいのではないのでしょうか？「だって非常事態だし」

例えば、朝・昼・晩の自炊。今って飲食店が様々なお弁当を売っていますよ。栄養価の考えられたフルーツグノーラあるし、これだけ摂取すればいいという完全栄養食のドリンクだって販売されています。1食や2食いや3食自炊しなくてもいいのではないのでしょうか？「だって非常事態だし」

非常事態だけとやらなければならぬ事もあるかと思いますが、そういうものだけやればいいのではないのでしょうか「だって非常事態だし」

こんな事態だからこそ自分に甘く、ご自愛ください。皆様の健康を祈っております。

自粛中の接し方などを知りたい方は以下のサイトを見てください。基本的には災害時の心理支援が参考になるかと思います。

参考URL一般社団法人日本心理臨床学会
(保護者向けも子ども向けもあります。)
<https://www.ajcp.info/heart311/>

