

# スクールカウンセラーだより

<保護者の皆様へ>

令和2年（2020年）号外

この度は急な休校となり、保護者もご不安なことと思います。長丁場ともなりますので、保護者もお子さんも緊張しすぎず過ごせると良いと思い、お便りをいたします。

小学生向けに作られていますが、藤田医科大学のHPはわかりやすく新型コロナウイルスについて書かれています。よろしければ参考になさってください。先日、Web会議で既にいろいろな心のケアに当たっておられる中国の心理職・精神科医と交流し、その中で、中国・武漢で心理援助に当たっている専門家からのアドバイスをいただきました。

- ① デマの情報と正しい情報を見分ける
- ② 人に助けを求めることを恥と思わない

他には「外に出ない」と言うのもありましたが、都市そのものを封鎖した武漢とは事情が違いますので、人ごみにならない公園などオープンスペースへの短時間の外出は構わないかと思います。家の中にこもりっきりではストレスもたまりやすく、適度な運動は大人にも子どもにも必要です。

大人の方には、東北医科薬科大学の一般向けハンドブックが参考になると思います。万が一家族内に患者さんが出た時の具体的な対応（掃除や洗濯の仕方など）があります。

不安な気持ちは、緊張感をもって対策するためには実は必要な感情でもあります。ただし、過度な不安はストレスになり免疫を下げてしまいます。煮詰まりそうな時には吐くことを意識して深呼吸しましょう。息を吐くときに副交感神経が優位になり、リラックスすることができます。

スクールカウンセラーは6日、13日、23日の3日間出勤していますので、ご不安な点があればお電話でもご遠慮なくご相談ください。

（東中学校スクールカウンセラー 春原千夏）