

COVID-19

学校におけるスクールカウンセラー の取り組み

兵庫県スクールカウンセラー
伊丹市スクールカウンセラー
神戸市スクールカウンセラー

春原 千夏

3月一斉休校からの取り組み

青・・・心理教育
赤・・・個別相談
黄・・・コンサルテーション

- スクールカウンセラー便りを作成し配布、もしくはHPへの掲載
- 来校しての子どもと保護者の相談
(保護者が了承したケースのみ、予防策をして面接室で行う)

4月以降は、来校しての面接はほとんど行われなくなっている
(一部まだ有り)

- 学校の電話を使っでの電話相談
- 先生方への情報提供 (中国の資料、信頼できるHPの紹介)
- 気になる子どもや家庭への休校中のフォローについて助言

スクールカウンセラーだより

令和2年（2020年）号外

3月2日
小学校でプリント配布
(児童向け)

藤田医科大学のHPより、
4コマ漫画状態にして編集
休校前最終日に全校児童
に配布した

9
10
11
12

5
6
7
8

1
2
3
4

急な休校で不安に思っている人はたくさんいると思います。大切なことは

- ① デマを見分ける
- ② 人に助けを求めることを恥と思わない

正しい情報をえて、おたがい困った時には助けを求めあいましょう。

3月2日
小学校でプリント配布
(児童向け)

児童用に配布した資料の
基データと、一般向けの
東北医科薬科大学のハン
ドブックの二つのQR
コードを貼りつけて簡単
な解説付き

同じく休校直前の登校日
に全校児童に配布

スクールカウンセラーだよ！

令和2年(2020年)号外

<保護者の皆様へ>

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。

お子さん向けには既に号外の形で便りを出しています。イラスト他は、藤田医科大学のHPを転載しました。そこに書いた下の心得は、中国・武漢で実際に心理援助に当たっている専門家からのアドバイスです。もう一度上げます。

藤田医科大学のQRコードです



- ① プラ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

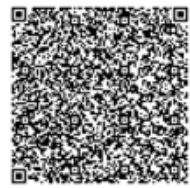
他には「外に出ない」と言うのもありましたが、都市そのものを封鎖した武漢とは事情が違いますので、人ごみにならない公園などオープンスペースへの短時間の外出は構わないかと思います。家の中にこもりっきりではストレスもたまりやすく、適度な運動は大人にも子どもにも必要です。

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。

東北医科薬科大学
のQRコードです



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9日にも出勤しますので、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。

4月新学期
中学校で配布
プリントorHP掲載

(生徒向け)

子どものセルフケア

- ① 生活リズム
- ② 感染予防
- ③ 運動
- ④ 正しい情報を得る
- ⑤ リラクゼーション
- ⑥ 人とのつながり
- ⑦ ソーシャルサポート
について記述

スクールカウンセラー便り

令和2年(2020年)4月

<生徒の皆さんへ>

この度は、新型コロナウイルスにともなう緊急事態宣言が出て、再開するはずだった学校もまた休校になってしまい、皆さんもきっと戸惑われていると思います。

最初は「休校？ やった！」と思った人もいたかもしれませんが、長引くにしたがって、ヒマを持て余したり、つまらないと感じたりしている人も多いのでは？

また、目に見えずどこにいるかわからないウイルスが敵であり、いつまで続くかわからないことに強い不安を覚える人もいるでしょう。

自分の心をケアして心の健康を保つと、抵抗力も強くなります。幸いにも十代の皆さんは、持病がなければ無症状、もしくは軽症で済むようですが、ウイルスにかからないことで、周りの人に移すことも防げます。

心の専門家として、皆さんに、ストレスを下げる方法を伝えたいと思います。

① 規則正しい生活を心掛け、睡眠・食事を十分とること

これは先生たちにもうさく言われていることでしょう。



またかと思われるかもしれませんが、
身体の健康が心の健康を支えます。
まず、体調を整えましょう。
また、いつもの習慣はできるだけ続けて
日常生活を送ってください。



② 感染が広がらないように心掛ける

少しでも体調が悪い時は、誰かと会ったり外出したりすることは避けて、きちんと休養するようにしましょう。
手洗いや消毒に気をつけて感染しないようにすることは、自分のためでもあり、周りの人のためでもあります。



③ 適度な運動をする



家の中でストレッチをする、公園などオープンスペースで運動をする、散歩でも構いません。

①と同じく、身体の健康を保つために必要です。
また、体を動かすとストレス発散にもなりますね。

④ 正しい情報とデマを見分ける

デマの多くは、人を不安におとしつけます。しかもウソの情報。ウソに惑わされるのは損ですよ。現在はGoogleなどで“新型コロナウイルス”などで検索してもデマ情報がはじかれるようになりました。市や厚生労働省など公的機関や医学部のホームページは信頼できるでしょう。
TVでは正しい情報も流れますが、時としてセンセーショナルな報道もあります。TVがつけばなしになっているなら、消す時間も大切です。



⑥ 疲れた時は深呼吸しましょう



緊張状態が続いて、気が付かない間に体が硬くなっていませんか？
息を吸うときは興奮する交感神経、息を吐くときはリラックスする副交感神経が働きます。リラックスしたいときは、しっかり息を吐きましょう。
肩の力を抜きたいときは、一度ぎゅっと肩をいからせてから10秒キープ。その後ずんと力を抜くと、うまく力が抜けます。
眠れないときなどに試してみましょう。

⑥ 人と話す時間を持ちましょう

一人でゲームや動画漬けになっていませんか？ 信頼できる人と話すことで、自分の気持ちを落ち着けることができます。
家族でも友だちでも他の信頼できる大人でも、話すのは大切です。普段の何気ない会話で大丈夫。会って話せないときは、メールや電話も使ってみましょう。ただし、お互い疲れしない程度にね。



⑦ 人に助けを求めることを恥と思わない



こんな時です。大変なときはお互い様。つらい、しんどいことをガマンする必要はありません。
お互い助け合いましょう。
助けを求めず、ギリギリまで頑張ったあげく倒れてしまったほうが、かえって周りも大変になります。
そうなる前に「たすけて！」と声を上げるのは大切です。

家に閉じこもってばかりいると、一人ぼっちで心細い思いになることがあるかもしれませんが、でも、**皆さんは決して一人ぼっちじゃありません。**

家族・親戚・施設の職員さん・友達・クラスメイト・学校の先生・地域の人...
いろんな人がつながって社会ができています。こんなときだからこそ、少しでも困ったことが起きたら、信頼できる人に相談して、頼り合いながら日々を過ごしていきましょう。

(スクールカウンセラー：春原千夏)



4月新学期
小学校で配布
プリントorHP掲載

(児童向け)

子どものセルフケア

- ① 生活リズム
- ② 感染予防
- ③ 運動
- ④ 正しい情報を得る
- ⑤ リラクゼーション
- ⑥ 人とのつながり
- ⑦ ソーシャルサポート
について記述

スクールカウンセラーたより

令和2年(2020年)4月

<児童のみなさんへ>

学校がはじまるはずだったのに、またお休みになってしまいました。

3月のさいしょにお休みになった時「学校お休み？やった！」と思った人もいたかもしれませんが、だんだんヒマをもて余したり、つまらないと感じたりしている人も多いのでは？

幸いにも小学生のみなさんは、もともとどの病気がなければ何もおきなかったり、軽い症状ですもようですが、自分のところをケアすることで体のめんえき力も高くなり、病気にかかりにくくなります。

① しっかり眠ってしっかりごはんを食べましょう



すでにうるさく言われていて、またかと思うかも。

しかし、からだ健康だと、ところも健康になります。

いつもの習慣はできるだけつづけて、いつもどおりの

生活をおくるようにところがけてください。



② てあらいうがいをはきちんとする

すこしでも体のちよしが悪い時は、そとに出ないようこましよう。

てあらいうがいをし、消毒に気をつかってうつらないようにすることま、

自分のためでもあり、まわりの人のためでもあります。



③ からだを動かしよう



おうちでストレッチをする、公園など外で運動をする、散歩でもかまいません。

からだの健康のために大切だし、からだを動かすとすっきりしますね。



④ TVやネットを見すぎない

いまは情報があふれてその中にはウソも。たくさんの情報にふれてばかりいると、ころが疲れてしまいます。ほんとうのことが知りたいときは、しんらいでできる近くのおとなにきく方がいいでしょう。



⑤ 疲れた時はしんこぎゅうしましょう



いつのにか、からだがかたくぎゅーっとなっていませんか？

まずしっかり息を吐きましょう。もう吐けない〜〜となったら、息をすいます。

肩の力をぬきたいときは、ぎゅーっ肩をいからせてから10秒キープ。

そのあと、すとんと力をぬくと、うまく力がぬけます。

⑥ 人と話す時間ももちましよう

ひとりゲームや動画ばかりしていませんか？

かそくでも友だちでもまかの信じられるおとなでも、話すのは大切です。

すきなことを話すだけでもだいじょうぶ。話すだけでもちが軽くなります。



⑦ こまったことがあれば、相談しよう



「みんなしんどのいのに、わたし(ま)がこんなこと相談するなんて・・・」

と思わなくていいです。ガマンする必要はありません。

学校の先生やスクールカウンセラーも相談のります。

みなさんはけっしてひとりまっぢゃありません。

かそく・親せき・友だち・学校の先生・児童クラブの先生

ほかかごデイの先生・ちいきの人・・・

みんなであわせて、のりこえていきましょう。



(スクールカウンセラー: 春原千夏)

4月新学期 小中学校で配布 プリントorHP掲載

(保護者向け)

児童生徒向けと同じく、 保護者自身のセルフケア + 保護者による子どものケア について記述

スクールカウンセラー便り

令和2年(2020年)4月

<保護者の皆さんへ>

この度は、新型コロナウイルスにともなう緊急事態宣言が出て、再開するはずだった学校もまた休校になってしまい、生徒さんだけでなく、保護者の皆さんもきっと戸惑われていると思います。

収入が減ったりなくなったり、仕事の形態が変わってしまった保護者の方もおられるでしょうし、感染の不安を抱えながら仕事に出かけなくてはいけない方もおられると思います。どのような状態であっても、大人の事情だけでも大きなストレスであるのに、保護者には同じくストレスがかかっている子どものケアをしなくてはならないという重圧がかかっています。

「自分の心をケアして心の健康を保つと、抵抗力も強くなります」と、生徒さん向けのお便りにも書かせていただきましたが、保護者も同じことです。子どものケアの前に、どうか保護者ご自身が自分のケアに時間と手間を割いてください。そのことが、ひいては子どものケアに良い影響を与えます。

生徒の皆さん向けと重複しますが、保護者の方に心掛けていただきたいことを書きます。

① 規則正しい生活を心掛け、睡眠・食事を十分とること

子どもたちだけでなく、大人もいつもと違う雰囲気にもまれて知らず知らずのうちに不規則な生活になってしまうことがあります。

身体の健康が心の健康を支えます。

まず、体調を整えましょう。

アルコールの飲みすぎ、食べ過ぎには注意しましょう

また、いつもの習慣はできるだけ続けて

日常生活を送ってください。



② 適度な運動をする

家の中でストレッチをする、公園などオープンスペースで運動をする、散歩でも構いません。子どもと一緒にできるならなお良いですね。

①と同じく、身体の健康を保つために必要です。

また、体を動かすとストレス発散にもなりますね。



③ 正しい情報とデマを見分ける

情報が多すぎるとどうしていいかわからなくなり、無力感に

さいなまれやすくなると言われていました。また、デマの多くは、

人々を不安におとしつけます。デマに惑わされるのは損ですよ。

TVでは正しい情報も流れますが、時としてセンセーショナルな



報道もあります。TVがつけばなしになっていたり、SNSで情報を見続けているようなら、スマホから離れて家族との時間を持つようにしましょう。また、子どもにも正しい情報を伝えるよう心掛けてください。

④ 疲れた時は深呼吸しましょう



緊張状態が続いて、気が付かない間に体が硬くなっていませんか？

息を吸うときは興奮する交感神経、息を吐くときはリラックスする副交感神経が働きます。

リラックスしたいときは、しっかり息を吐きましょう。

肩の力を抜きたいときは、一度ぐゅーっと肩をいからせてから10秒キープ。

その後ずとんと力を抜くと、うまく力が抜けます。

眠れないときなどに試してみましょう。

⑤ 人と話す時間を持ちましょう

信頼できる人と話すことで、自分の気持ちを落ち着けることができます。

家族でも友だちでも他の信頼できる人と話すのは大切です。

普通の何気ない会話で大丈夫。家族以外の人は、感染リスクのないSNSや電話の利用がいいですね。



⑥ 人に助けを求めることを恥と思わない

こんな時です。大変なときはお互い様。つらい、しんどいことを

ガマンする必要はありません。お互い助け合いましょう。

助けを求めず、ギリギリまで頑張ったあげく倒れてしまったほうが、かえって周りも大変になります。

そうなる前に「たすけて！」と声を上げるのは大切です。

もし困ったことや悩んでいることがあれば、学校の先生や、

スクールカウンセラーにも遠慮なくご相談ください。



子どものケアについては、生徒向けのお便りも参考にしてください。

もし、お子さんの様子がいつもと違った様子があれば、まず優しく話を聴いてあげてください。

例えば… 一人になるのを嫌がる・甘えてくるようになった

元気がない or いつもよりはしゃぎ過ぎる

イライラと怒りっぽくなった・ささいなことでも突っかかってくる

いつも以上にゲームや動画にのめりこんでいる・勉強が手につかない

子どもたちは、大人のように上手にストレスを表現できないことがあります。言葉にできないようであれば、一緒にリラックスできる時間を作るのも有効です。(例えば一緒にDVDを観る、料理をする等)中学生はちょうど反抗期に差し掛かり、親の介入を嫌がるかもしれません。そんな時には「心配してるよ」とメッセージを出しながら、子ども自身がいつもの生活を取り戻せるように、バックアップすることに徹してみましょう。

大人がまず落ち着くことで、子どもも落ち着きを取り戻してきます。

困難な状況ですが、大人が見本を示しながら子どもたちのケアに協力してあたっていきましょう。

(スクールカウンセラー: 春原千夏)



5月 小中学校で配布予定 プリントorHP掲載

(保護者向け)

保護者自身がしんどくなっている場合の保護者への心理教育とセルフケア

- ①不安は当たり前
- ②時として泣いても怒ってもいい
- ③自分を優先
- ④怠けモードで

子どものケアについてはあえて触れず

心がしんどくなっている保護者の方へ

スクールカウンセラー:春原千夏

休校もはや2ヶ月を過ぎ、新型コロナウイルスの感染がこの先どうなっていくのか不透明な中、心がしんどくなっている人もいます。例えば、こんな心配ごとで、気持ちがつかなくなっていませんか？



「不安や心配はなさないといけない」と思いませんか？

その「不安や心配」は、あって当たり前なもの。不安や心配をなくさなくても大丈夫。

警戒心や不安な気持ちがあるからこそ、予防策に気を遣うことができるのです。

また、不安な気持ちだけでなく、さいふなことで怒りまわったり、世間のことも怒りを感じることが増えているかもしれません。

これは、非常事態であることから心が警戒を高め、身体が察知して戦闘モードになっているせい、

これも正常な反応です。

アンガーマネージメント(怒りのコントロール)では、怒らなくなることを目指しません。

自分がなぜ怒ってるのか、をキャッチして自分で気持ちを落ち着け、自分の中で収まるのならよし。

そうでないなら、ストレス発散をする、日記などで気持ちを表現する、愚痴をこまじりに相談する、相手に要望や気持ちを穏やかに伝えてもいいでしょう。

場合によっては、安全な場所であれば、思いっきり泣いたり怒ったりしてもいいのです。

それでも、もし負担感が大きくなってしんどく感じるようであれば、少し方策を考えてみましょう。

<不安な時のセルフケア>

前のスクールカウンセラー便りにも、心がけてほしいことをいくつかあげました。

- ☆ できるだけいつも通りの日常生活を送ること
- ☆ 適度な運動をすること
- ☆ リラックスを心掛けること
- ☆ 人とつながり、困りごととは恥ずかしくがらずに相談すること

これらが実行できそうなら実行してみましょう。それでも十分できない、心に余裕がないと感じる時は、以下のことを心掛けてみてください。

1. 自分自身のケアを優先しましょう

自分の好きなことは何ですか？

ストレス発散にいろいろな方法があります。

<リラックス/趣味をする/寝る/食べる/好きな音楽を聴く...>

食べたり酒を飲んだりすることは、過ぎてしまうと害になるので注意が必要です。いろいろな方法を試せると、やり過ぎを防ぐことができます。あらかじめ、いくつか方法を持っておくといいですね。保護者自身が自分のケアをして元氣になれば、子どもにも良い見本を見せることができますね。



2. つらいと感じたときは、「なまけモード」でちょうどいい

こんな時です。子どもも大人もなんとなく不安。

その中できちんと宿題や仕事をしたり家事をこなしたり...

難しくて当たり前。

自分も子どもも甘くていいんです。

時間があるからといって、いつもより丁寧に暮らす必要はありません。

子どものケアも、最低限でもいいのです。しっかり休養しましょう。

余裕ができてきたら、またできることから取り組んでみればよいのです。

息を吐くほうを意識した深呼吸は、リラックスするときの基本。やってナンはありません。呼吸は、誰でもやっていることですから、これを読んでいる今、やってみましょう。

まず吐いて吐いて〜
十分に吐けたら、自然と息を吸い込むので大丈夫
きっと上手にできましたね。



困りごとがあれば、ぜひ遠慮なく、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談ください

今までの取り組みへの課題

- スクールカウンセラー便りの配布、もしくはHPへの掲載
→これからも在宅でも継続可能
- 来校しての相談
→濃厚接触の危険性 保護者や子どもが外出していいか？
- 学校の電話を使っでの電話相談
→SC自身も出勤制限のある中むずかしくなる
- 先生方への情報提供
気になる子どもや家庭への休校中のフォローについて助言
→そもそも先生たちも在宅勤務

青・・・心理教育

赤・・・個別相談

黄・・・コンサルテーション

新たな取り組みの案

- これから展開される予定のオンライン授業に乗っかっていく
 - 「心のケア」についての授業を乗せていく
 - ネットを使った準対面の面接を行う
 - 教員へのコンサルテーションもオンラインで
- ネット環境が整えられない、
家庭や子どもの事情で使いこなせない層への働きかけ
 - プリント配布なども活用しつつ
 - 電話相談を改めて見直す（転送機能？）
- スクールカウンセラーの新しい働き方を模索
 - 面接室にこもれないが、自宅で繋がって
いかないといけない

デジタルと
アナログの
ハイブリッド