

子どものメンタルヘルスについて

R2. 5. 1

教育相談担当

感染拡大防止のため多くの学校が休業になり、お子様や保護者の皆様には多大なストレスが加わっていると思います。そこで、お子様へ接する際に心がけていただきたい点、保護者様自身のメンタルヘルスについて、以下の通知をご覧ください。併せて、お子様や保護者の皆様がストレスで不安になった際に相談できる窓口等も必要に応じてご活用ください。

※以下の内容は「埼玉県生徒指導課」ホームページに詳しく掲載されています。一部抜粋し掲載しています。

【子供のメンタルヘルス対応】

- ①子供が、よい体調を維持できるように努めましょう。
- ②ウイルスやその感染防止について正しい知識を、子供にわかりやすく伝えましょう。
- ③不安をあおるような報道情報に、子供が接する機会を減らしましょう。
- ④家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち孤立しないようにしましょう。
- ⑤子供のストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう。

【心理的反応の例】甘える 元気がない おねしょをする いらいらする 喧嘩が増える など

- ⑥障害のある子供は、障害の特性に応じた配慮が必要になります。専門機関にかかっている方は、こまめに相談するようにしましょう。

【保護者のみなさんへ】

- ①保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。
- ②正しい情報を公的なホームページなどから得るようにしましょう。
- ③不安をあおるような報道情報に接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。
- ④家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち孤立しないようにしましょう。
- ⑤過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。
- ⑥気持ちを落ち着けるために、アルコールやタバコ、あるいは病院で処方されていた薬以外の医薬品やサプリメントに過度に頼らないようにしましょう。
- ⑦ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。
- ⑧必要なときに、相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう。

【小学生のみなさんへ】

- ①規則正しい生活をしましょう。
- ②適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。
- ③感染が広がらないようにしましょう。
- ④ウイルスに関するテレビやインターネットを見て、気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう。
- ⑤家族や友だちと話す時間をもちましょう。
- ⑥気持ちが辛くなったら、家族や学校の先生などに相談しましょう。
- ⑦いじめは絶対にしないようにしましょう。

【相談窓口】

お子様が楽しく安心した学校生活を送れるように、学校では子どもたちの「居場所づくり」「絆づくり」が推進できるように教職員が全力でサポートしていきます。学校生活に関する悩み、家庭での様子で困っていることなど、お子様についてご心配なことや気になることがございましたら、ぜひご活用ください。

1. 担任 学年職員 教育相談担当との面談(原則毎月最終火曜日)
放課後などを中心に随時面談可能です。事前にご連絡ください。

2. スクールカウンセラーとの面談

月に1回新郷小学校に来校しています。1学期は5月8日(金)、6月2日(火)、6月30日(火)の3回を予定しています。専門の知識をもった先生からアドバイスをいただけます。希望がある場合には、担任もしくは新郷小教頭(新郷小:048-281-2248)までお申し込みください。

3. 東中学校さわやか相談室

新郷小学校基本学区の東中学校相談室との連携も行っています。相談室には、相談員が常駐していて、週1日はスクールカウンセラーも在籍しています。ぜひご活用ください。

東中学校相談室:048-281-4627

4. 川口市立教育研究所(蕨駅西口徒歩5分)

電話相談、来室相談など様々なサポートがあります。詳細は担任もしくは新郷小教頭までお尋ねください。

「密閉」「密集」「密接」の3密を避けて、心も体も健康に過ごそう!



新郷小マスコットキャラクター
「しんわちゃん」