

# 周りの大人が子どもにできるサポート

子どもは大人よりも柔軟なように見えますが、刺激に対する心のクッションも少なく、思いのほか、心の負担が増していることもあります。

周りの大人が次のようなことを、気を付けてあげられたら良いですね。

不安をあおる  
メディアは  
控えめに

いつもより  
愛情をもって

カウンセラー  
先生と相談

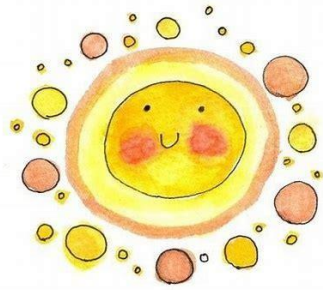
つながりを  
維持

感染防止の  
正しい知識

ストレス  
反応に注意

良い体調の  
維持





# 大人のためのセルフケア

子どもは、大人の状態を敏感に感じ取ります。

大人もしっかりセルフケアをしていきましょう。できるところからでかまいません。1つずつ取り組んでいきましょう。

大人も  
リラックス

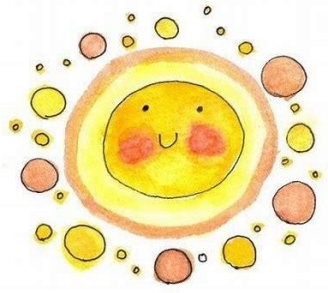
人との  
つながりを  
大切に

1日1回は  
セルフ  
チェック

相談する  
抱え込まない







# お子さんと一緒に取り組んでほしいこと

学校再開に向けて、お子さんと一緒に取り組んでほしいこと4つあげました。どれか1つでも、毎日でなくてもかまいません。できることから、1つずつ、取り組んでみましょう。



## 起きる

毎日、同じ時間に起きるようにしましょう。できれば、学校に間に合うように起きると良いですね！



## 座る

テレビを見たり、本を読んだりするときも、できるだけ椅子に座りましょう。並んで座ってお話ししてもいいかもしれませんね。



## 出かける

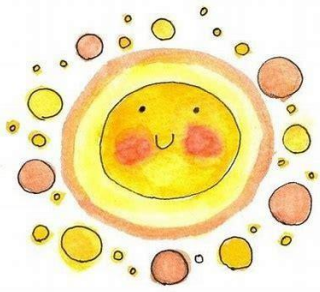
できれば、登校時間になったら、外の空気を吸うために外に出ましょう。新聞を取りに行く、ラジオ体操をする、密にならないように気をつけて学校まで散歩がてらいくのもいいかもしれません。



## 触れる

新しいお知らせがなくても、1日1回、学校のホームページなどを見るようにしましょう。友達と宿題について電話したり、相談してもよいかもしれません。





## 学校が始まったら

学校が始まると、これまでの生活と大きく変化します。

子どもたちは、その変化に慣れようとそれぞれの方法で頑張ることと思います。

学校が始まって2週間は、無理をせず、ゆっくりとすごしましょう。

もし、お子さんに

「眠れない」「涙もなく泣く」「食欲が減る」

「イライラする」「元気がない」「(どこかを)痛がる」

そんな様子がみられたら、担任の先生、  
スクールカウンセラーにご相談ください。

保護者の皆様にも大きな変化となります。しっかりと  
セルフケアに取り組んでくださいね。

