

臨時休業中 国立市立国立第一小学校 学校通信

(4月30日号)

令和2年(2020年)4月30日

国立市立国立第一小学校

校長 苜米地 高志

自分や家族を守るため、また、みんなの命を守るために、今、私たちに求められていることは「stay home (ステイホーム)」です。一人一人が自覚して、不要な外出や接触をできる限り避ける行動に、しばらくの間、取り組んでほしいと願っています。

なお、5月11日以降の対応につきましては、国、都、市の方針が決まり次第、メールやHPにてお知らせします。

「感染のリスクを下げるために外出や人との接触をなくす」

この状況下では、当たり前前の行動になっています。しかし、人とのつながりを極端に減らしたり引きこもったりする行動は、今まで理想として思い描いていた日常の行動とは大きく違っています。頭では分かっていることでも、このような日常とは違うことを続けていくことにより、大人も子供もストレスを抱きやすくなります。

全ての人と同じような状況の中、人によって感じ方の軽重があるものの、ほとんどの人が違和感を抱いています。その違和感がストレスとなります。「自分だけではなく周りにいる全ての人を感じている」ということを思うだけで、気が軽くなれる人もいます。しかし、多くの人々が、ストレスとして抱えてしまうことがあるのではないかと案じています。

以下のHPでは、このような状況の中での「心のケア」や「ストレスとの付き合い方」について紹介してくれています。また、そのことの対処法の一助になることと思います。ご家庭でも参考にしてみてください。

国立研究開発法人国立成育医療研究センター 新型コロナウイルスと子どものストレスについて

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

新型コロナウイルスに負けないために

- ①ご家族向けリーフレット(一般編)
- ②親子でできるストレスコーピング編
- ③子どもとできるセルフケア編
- ④リラクゼーション編

※上に記したリンク先より、①～④までのページを閲覧することができます。

この情報を寄せてくれたのは本校のSC(スクールカウンセラー)です。
「ぜひ、ご家族で見てほしい」というメッセージも添えられていました。