

学校再開後の子どもたちの心のケアについて

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う緊急事態宣言などにより、子どもたちの環境や生活が大きく変わっています。学校も休校となり、いつも通りの生活をしたり、友だちに会って話したりすることもできない毎日が続きました。

この状況の中では、子どもたちがイライラしたり不安になったりと、いつもとは違う様々な変化が生じます。これらの変化は、予期せぬ出来事に出あった時に、誰にでも起こり得る自然なストレス反応です。

子どもたちにどのような変化が生じているのかを知り、適切な対応につなげましょう。

【学校再開後にこんなトラブルがあります】

Q. 学校が再開したのに行きたくないと言います

A. 2カ月以上も休校が続いたので、「行きたくない」気持ちは自然なことです。生活リズムを整えたり、行ける授業だけでも行ったり、先生に声をかけて貰ったりして、少しずつ学校へ気持ちを向けるようにしましょう。

Q. 今までよりこわがりになり、べったり甘えます

A. コロナのニュースを見続けたりすると、悪い想像ばかりするようになります。まずは不安な気持ちがあることを分かってあげましょう。通常は、学校や習い事などが元に戻るにつれて徐々に落ち着きます。長引いて生活に支障が出るようであれば、スクールカウンセラーなどに相談してみましょう。



Q. イライラしている。友だちトラブルが増えてしまった

A. 今回のような、予想外に日常生活が送れなくなった場合は、気持ちがイライラしたり、攻撃的になったりすることがあります。漠然とした不安感があるときには、ゆっくり気持ちをきいてあげましょう。また、いつもと違う生活で落ち着きがなくなっているのであれば、できることからいつもの生活リズムに戻してあげましょう。



Q. 子どものこころのケアについて詳しく知りたい

A. 町田市教育センターでは、新型コロナウイルス感染症による臨時休校を受けて、ホームページに子どもたちのこころのケアについて様々な資料を掲載しています。保護者の方に知っておいて頂きたいことや、お子さん自身に向けた資料もありますので、ぜひご活用ください（QRコード参照）。



※保護者の方だけでは対応できないと思う時には、学校のスクールカウンセラーや専門機関の相談も利用できます。裏面には相談先一覧を掲載しています。

相談先一覧

学校再開後にお子さんのことで心配なことがある場合は、以下の相談先をご活用ください。

** ころの健康に関する相談全般について **

ころの電話相談（東京都多摩総合精神保健福祉センター内）	
電話番号	042-371-5560
開設時間	平日 9:00～17:00（土日祝日、年末年始を除く）

** いじめ、不登校、友人関係、発達障がい、自傷行為などに関する相談 **

東京都いじめ相談ホットライン（東京都教育相談センター内）	
電話番号	0120-53-8288 *フリーダイヤル
開設時間	24時間対応可能

** 子育てやしつけ、子どもに関する相談全般 **

八王子児童相談所	
電話番号	042-624-1141
開設時間	平日 9:00～17:00（土日祝日、年末年始を除く）
町田市子ども家庭支援センター	
電話番号	042-724-4419
開設時間	平日 8:30～17:00（土日祝日、年末年始を除く）
児童相談所虐待対応ダイヤル	
電話番号	189（イチハヤク） *フリーダイヤル
開設時間	24時間対応可能

** 不登校など学校生活や教育に関する相談 **

町田市教育センター教育相談	
電話番号	042-792-6546（来所予約専用）
開設時間	平日、第一・第三土曜日 9:00～12:00、 13:00～17:00（土日祝日、年末年始を除く） ※電話相談は042-792-6548 （月・水・金 9:00～12:00、 13:00～16:00、土日祝日、年末年始を除く）
各小中学校のスクールカウンセラー	
電話番号	※勤務している曜日や連絡先は各学校にお問い合わせください
開設時間	※勤務している曜日や連絡先は各学校にお問い合わせください

** 特別な支援が必要な子どもの就学相談 **

町田市教育センター就学相談	
電話番号	042-793-3057
開設時間	平日 8:30～17:00（土日祝日、年末年始を除く）

** 非行・犯罪被害などに関する相談 **

八王子少年センター	
電話番号	042-679-1082
開設時間	平日 8:30～17:15（土日祝日、年末年始を除く）

※なお、掲載している内容は2020年5月21日時点での情報です。

各機関の運営状況については個別にご確認ください。