

コロナ禍の子どもの心のケア

～二中のスクールカウンセラー日置千佳先生のお話から～

昨春の緊急事態宣言以降、運動会や合唱コンクール、修学旅行等様々な行事が中止となり、部活や普段の会話でも思い切り声を出せない状況が続きます。これだけ制限・制約が多いと、子どもたちも自分の気持ちを表現する機会が減り、気持ちの落ち込みからイライラしたり、暴力的な行動をすることがあります。そんな様子を見たら、叱ったり注意したりするのではなく、「ストレスなのかな?」ととらえて優しく声をかけてあげること、共感してあげることが大切です。具体的には、

- ❖ できていないところに目を向けるのではなく、大人から見て当たり前と思うことでも、**できていることは褒める。**
- ❖ 頑張ったことは、その結果がどうであれ、頑張ったということ(それまでの過程)を褒める。
- ❖ 「あれはダメ、こうしてはダメ」などと禁止や否定の言葉ではなく、「こうしたらいいんじゃない?」などと**肯定的な言葉をかける。**
- ❖ 感染症を必要以上に怖がらないように、**安心できるような言葉をかけてあげる。**
- ❖ 周りの大人が、子どもの気持ちに寄り添って、**自分がしてもらったら嬉しいと思うようなことを子どもにしてあげる。**
そして、もう一つ。大人だってストレスが溜まります。大人だって辛い時は、**誰かに相談したり頼っていいのです。**大人が無理をしないで、困った時には相談する姿を見せれば、子どもたちも「困ったときは誰かを頼っていいんだ。」と学ぶことになります。

国立成育医療研究センター(東京)が2020年11~12月に実施した「コロナ×こどもアンケート」(子ども924人、保護者3705人)では、小4~小6の15%、中学生の24%、高校生の30%、保護者の29%に中等度以上のうつ症状がありました。(新型コロナと子どものストレスについて)



<子どもの相談>

- 中野区教育センター-教育相談
電話相談 03-3385-8001 面接相談 03-3385-9313
- チャイルドライン(18歳まで 16:00~19:00) 0120-99-7777
- 24時間子供SOSダイヤル(文部科学省) 0120-0-78310
- LINE相談子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京(東京都福祉保健局)
- ミークス(me-x)10代の子どもの相談先のまとめサイト <https://me-x.jp>



<大人も子どもも>

- 中野区南部すこやか福祉センター(中野区こころの相談窓口)
TEL 03-3380-5551(平日 8:30~17:00)
- 厚生労働省「こころの健康相談統一ダイヤル」電話 0570-064-556
(東京都福祉保健局保健政策部 14:00~翌 5:30)
- よりそいホットライン 電話 0120-279-338(24時間対応)



新型コロナウイルスワクチン接種について

- 接種場所: 区民活動センターや中野区医師会館、個別の指定医療機関を予定
- 接種開始順位: ①高齢者(65歳以上) ②基礎疾患を有する方、高齢者施設の従事者 ③それ以外の方
- 接種券(クーポン券): 高齢者の方から順次、中野区から接種券(クーポン券)が郵送で届きます。
- 接種費用: 無料
- ワクチン接種相談窓口(コールセンター)
0570(03)5444(ナビダイヤル) 9:00~19:00
- ワクチン接種に関する詐欺にご注意!
区役所や保健所をかたり、個人情報聞き出そうとしたり、ATMでお金を振り込むように誘導するのは詐欺です。
***接種時期等については中野区ホームページにてご確認ください。**

なべよこ地域カレンダー

* 印の会場は鍋横区民活動センター

ラジオ体操 毎日 6:30~
杉山公園・本五ふれあい公園

グラウンドゴルフ 千代田町会
本五ふれあい公園 毎水曜 9:00~
二中校庭 土曜不定期 13:00~

宮の台児童館

小学生向け

- 4/15(木)おはなし会
- 4/20(火)ようこそ!1年生
- 4/21(水)卓球しよう!
- 4/22(木)ようこそ!2年生
- 5/12(水)学校にいこう!
- 5/14(金)つくってみよう!プラ板
- 5/19(水)卓球しよう!
- 5/20(木)おはなし会



4/14・5/12(水) 10:00~
本五ふれあい公園 わなげ(千代田町会)

なべカフェ
毎水曜日
13:00~15:00(時短)

4/21・5/19(水)
13:30~15:00 *
なべよこお茶っ相談
in なべカフェ

入学式 4/6(火)本郷小
4/7(水)二中

4/24(土)本五ふれあい公園
こいのぼり&こども防災ラリー

5/19(水)歌のカフェテリア
①13:30~②15:00~ *

センター集會室抽選会
4/19(月)6月分
5/17(月)7月分

| 4月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

乳幼児親子向け事業(要申込)
時間等詳細についてはお問合せください
南部すこやか福祉センター
TEL3380-5551

乳幼児親子の仲間づくり ・居場所に!

宮の台児童館 TEL 3384-4449
きらきらひろば 火~金
10:00~小学校下校時
きらきらタイム水・木・金
11:15~11:45(4/15・春季スタート)
おとうさんもいっしょ!
5/8(土) 11:30~11:55

新・ママたちの防災*
第4火曜日 10~13時
センター和室でミニ講座も開催

これから親になる方・赤ちゃんが生まれた方へ
南部すこやか福祉センター(みなみらいず内)では子育てに関する様々な相談、子育てサービスの提供、子育て広場の実施や子育て講座、子育て専門相談などの事業を通じ、子育てを応援していきます。子育てに関する情報については、南部すこやか福祉センターより『yume ふうせん』やホームページにてお知らせします。
子育てひろば「すくすくクラブ」
月~金 10~17 土 11~16

シニア向け

高齢者集會室 TEL 3384-5678
□すてきな手芸 要予約 各回8人
第2水曜日 ①13:30~②14:30~
4/8・5/13

□いきいき健康体操 要予約 各回8人
第1・3・4水曜日 ①13:30~②14:30~
4/1・15・22、5/6・20・27

■三療サービス 第2水曜日(予約制)
■カラオケ教室 検討中
□本町地域包括支援センター出張相談会
5/15(土) 14:00~15:30

鍋横区民活動センター

なべよこわいわい体操は
7/5(月)開始。7月~2月(全22回)
申し込み受付は5/6(水)から
定員20人(先着順)

| 5月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |