

令和2年3月13日(金)
東川小学校校長 石川加子
スクールカウンセラー 吉村 碧



保護者の皆様へ

生活の変化に順応していくことが求められる状況にありますが、保護者の皆様におかれましても疲れが出ている時期かと思えます。コロナウィルス感染症に関係しているメディアの情報に触れる時は、意識的に「必要な情報」「必要でない情報」を分けていくことをお勧めします。お子さんの安全のために、エネルギーを全て使い果たす必要はありません。

困難な状況に置かれている時は、神経が昂りやすいため、花を見たりコーヒーを飲んだりして、意識的に心が安らぐことに触れてください。そして、時にはお子さんに「お願いしていい？」と甘えて、洗い物や洗濯などお手伝いしてもらうのも良いかと思えます。一息入れてご自身の頑張りを肯定してあげてください。