

令和2年6月3日

保護者各位

栃木県立茂木高等学校

学校再開後の生徒の見守りについて

保護者の皆様には、日頃より本校の教育活動に対し、ご理解とご協力をいただきまして感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルスの影響による約2ヶ月の臨時休校を経て、ようやく通常日課の学校生活が始まりました。しかし、入学前の休校期間も含めた長期間の自粛生活、分散登校、約3ヶ月ぶりの通常授業再開と、これまでに経験したことのない日々の中で、お子様は相当のストレスを感じてきたことと思います。

つきましては、保護者の皆様にはより一層のお子様の見守りをお願いいたします。

保護者の皆様が把握されました、お子様の悩みや変化、違和感などについては、以下に記します各種相談窓口や学校に積極的にご相談ください。

《相談窓口》

- ・こころのダイヤル 028-673-8341
- ・テレホン児童相談 028-665-7788
- ・SNS相談「こころの相談@とちぎ」(LINEでの相談)
(相談する際は、友だち登録が必要です)
- ・茂木高等学校 0285-63-1201



定期的スクールカウンセラーが来校しており、保護者の方も面談可能ですので、ご希望の方は担任または相談指導係(石田)までご連絡ください。

尚、日程につきましては学校ホームページに記載しておりますので、ご確認ください。

《ストレス反応の例》

- ・イライラする・寝付けられない・食欲が出ない・食べ過ぎる・体がだるい・やる気が出ない
- ・孤独を感じる・落ち着きがない・怒りっぽくなる・何も感じない など

《ストレス反応が治まるポイント》

- ・安心・安全感
ホッとすると、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。
- ・周りの人との心の絆
家族や友人など身近な人と一緒に過ごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。趣味、仕事、行事などを通して“ひとりじゃない”と感ずることができると「絆」が強くなります。

《ストレス反応がある人への接し方》

- ・安全・安心な環境で気持ちを受け止める
家族や身近にいる人が気持ちを受け止めることが大切です。ストレス反応は自然なものなので、一過性の反応であることを心に留めておきましょう。
- ・叱咤激励は禁物
「弱音を吐くな」「もっとがんばれ」「早く忘れろ」など、つらい気持ちを表しにくくなる対応をとると、ストレス反応が長引きやすくなります。
- ・必要なら医療機関など専門家に相談を
ひどく混乱した状態になったり、1ヶ月ほど症状(特に不眠と食欲不振)が続く場合は、医療機関に相談しましょう。