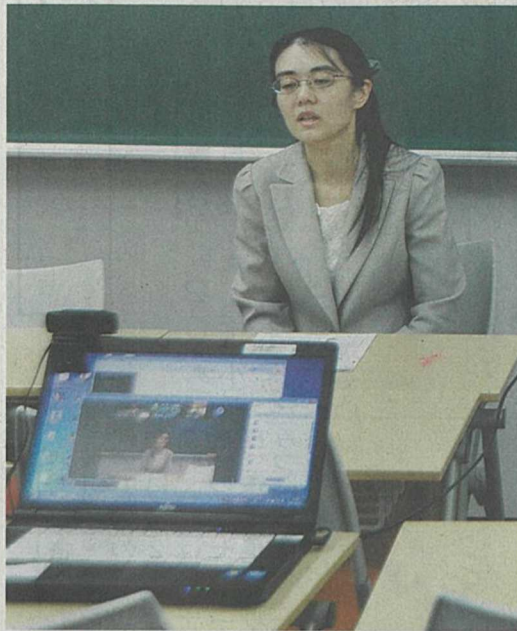


心

の不調 注意

心のケアの方法を伝える黒川萌子さん＝金沢市堀川新町の第一学院高金沢キャンパスで



新型コロナウイルスの感染拡大を受け、通信制・単位制高校「第一学院高校」の金沢キャンパス（金沢市）は9日、保護者らを対象に子どもたちのメンタルケアの方法を伝えるオンライン講座を開いた。

同校のスクールカウンセラーで臨床心理士の黒川萌子さん（35）が、「心と体のメンタルヘルズ講座 知っておきたい、緊急時に起きやすいストレスの影響と対

処法」と題して講義。保護者ら9人がオンラインで聴講した。

黒川さんは、生活環境が大きく変わると、子どもの感情の起伏が激しくなったり、逆に無感情になったりするケースがあると指摘。「それは環境に適応しようという生き物本来の安全装置が働いている証拠。不調を心配しすぎないで」とアドバイスした。

その上で「できる限り、子どもの不安を受け止める防波堤になってあげて」と語りかけ、息を吸うことよりも吐くことを意識して深呼吸をしたり、そのときの気分合った音楽を聴いたりといったストレス解消法を伝えた。（小佐野慧太）

第一学院高の保護者 生徒のケア オンライン講座