

スクールカウンセラーの筒井恵里子です。

休業が延長になり、皆さんに会えるのがまた先に延びてしまいました。ステイホーム、ソーシャルディスタンス、とさかんに言われる中で、皆さんは毎日をどのように過ごしているのでしょうか。

今回は、このような大変な状況の中でも心が健康で幸せであるために、お家でできるちょっとした工夫を保護者の方中心にお話しします。

### ① 1日のスケジュールを立て、1日を自分でコントロールする

今後の見通しが立たない状況になっている今だからこそ、身近なことに見通しを立てることが大事です。例えば、「10時になったらおばあちゃんに電話しよう。」「3時になったらクッキーを焼こう。」「夜ごはんはハンバーグで、7時に食べよう。」など、いつもやっていることのいくつかに対して時間を決めて家族で確認しあうのです。そうすると、それを楽しみや励みにして、ちょっぴりの緊張感ももちながら時間を過ごすことができます。

ポイントは、しっかりと計画どおりにいかななくてもOKだということ。計画を立てて見通しをもつこと、それを励みや楽しみにして時間を過ごすことこそが目的です。

### ② 体を動かしてやってみる

変化の少ない毎日を送っているとたいくつでやる気もダウンしてきます。また、頭の中が不安でいっぱいなとき、前向きに考え方を考えることは結構難しいものです。そんなときは考えこみすぎず、体を動かすほうが有効です。①の「クッキーを焼くこと」を例にとると、まず3時になったらクッキーを作り始めるという楽しみがあり、実際にクッキーを作り始めるとワクワク感や夢中になれる幸福感、焼き上がりの期待感、そして体を動かすことでやる気が戻ってくる感覚などを味わえます。そしてクッキーを食べるときには達成感や満足感、また作りたいという欲求を感じるでしょう。気分を変えるために体を動かすことをお勧めします。

### ③ 人とつながる方法を工夫する

人との距離をとるように言われている今、人と親密な時間がもてないことで孤独感や閉塞感に苦しむ人は多いと思います。マスクで顔の大半が隠れてしまい、顔色も表情も読み取りにくい状況でのコミュニケーションにストレスを感じることもあるでしょう。しかし、今は便利なものがいろいろあります。パソコンやスマートフォンなどを利用すると離れていても顔を見ながら話をすることができます。相手の顔を見て話をし、うなずき合ったり笑い合ったりすることの幸福感や安心感を味わうことができると思います。電話や手紙、メールにもそれぞれの良さがありますから、それらもぜひ活用してほしいです。

上に挙げたことはもうすでに実行しているご家庭もあると思いますが、その意味合いを改めて感じながら行うことで、家族の健康度や幸福感がさらにアップすることだと思います。