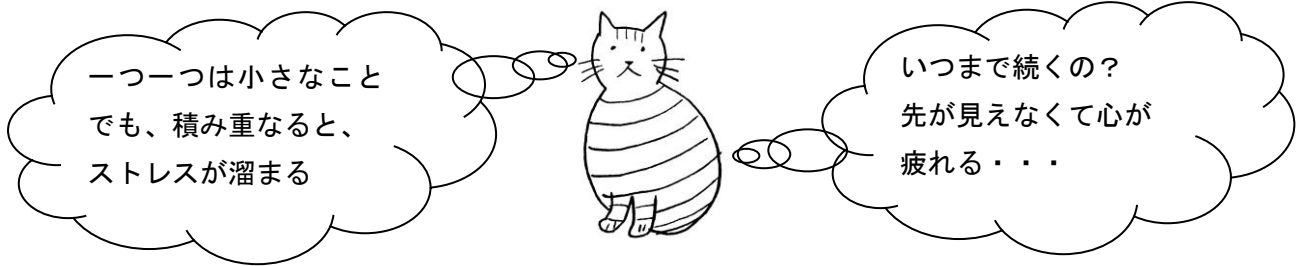


相談ルーム通信

令和2年4月28日
大田区立洗足池小学校
スクールカウンセラー

保護者様

休校が長くなる中、いかがお過ごしですか。学校は、いつも賑やかな校舎がとても静かで寂しいです。外出の自粛、手洗いや消毒の励行、3密を避けるなど日常生活の制限が続く上、見えない未知のウィルスへの不安もあります。ご家族の健康を守りながら皆さま気を張っていらっしゃるものと存じます。日常生活の制限が長くなると、体も心もストレスに対して様々な反応を出してくることがあります。



ここで、心がちょっと疲れてストレスがたまったときの対処法をお知らせします。まず、こんなことはありませんか？

体の反応

眠れない、眠りが浅い
食欲がない、食べ過ぎる
肩こり、腰痛
体が硬くなる
頭痛、腹痛

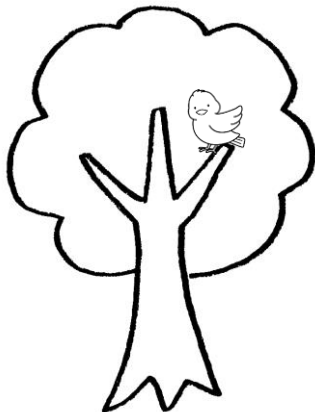
心の反応

イライラする
怒りっぽくなる
気分が落ち込む、重い
わけもなく泣きたくなる
気持ちが動かない
無気力になる

行動の反応

いつもできていることができない
取り掛かるまでに時間がかかる
やる気があっても、行動できない
いつもより頑張りすぎる
休憩がうまくとれない

上に書いたことは、誰にでも現れることがあるストレスに対する自然な防衛反応で、一時的なものです。大人も、子供も日常的にストレスとなることが続く状況に出会うと、様々な心身の反応を出して、事態に適応しようとします。大丈夫、人間は柔軟です。たとえストレスで心の力が弱まることがあっても、人は誰でも回復する力を持っています。



心の回復力を助けるためにできること

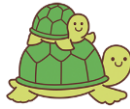
安心できる人とつながりましょう。
話を聞いてもらって、自分の考え、気持ち、ふるまいについて振り返り、今の自分の状態を整理してみましょう。
自分が今できる小さなことから始めて、できていることを認めましょう。
泣いたり、笑ったりするとスッキリすることもあります。
お日様の光を浴びたり、体を動かしたりすると(ストレッチ、ラジオ体操でも)気持ちがよくなります。
疲れたら休んで、自分がリラックスできることをしてみましょう。

お子さんへの対応



「一日中ニコニコしている優しい親でいなければ」、「子供のしつけをしっかりとしなければ」、「勉強が遅れないようにやらせなければ」と頑張りすぎたり、焦ったりしていませんか？ いい親であろうと自分にプレッシャーをかけすぎず「ほどほどにいい親」でいられれば十分です。理想的な親を目指す子供は親の期待に応えきれずに、自信がなくなったりプレッシャーに疲れたりしてしまいます。

下記の子供への対応もできることを、少し参考にさせていただけたらと思います。



Stay Home, Stay Positive

- 大人が、気持ちをどうやってコントロールしているのかを見て子供は学びます。子供にもやり方を教えながら、その子に合った方法を探しましょう。
- 甘えたり、かんしゃくを起こしたり、できていたことができなくなるかもしれません。しばらくは大目に見て、何が言いたかったのか気持ちを受け止めてあげてください。
- 幼児～低学年の子供はメディアの映像や言葉を理解できないまま、恐怖心を覚えることがあります。刺激的な情報に触れ続けないようにします。発達段階に合った内容を本人が分かる言葉で説明してあげましょう。
- 小学校高学年以上はオンラインで COVID-19 について不正確な情報を見たり、興味本位で友達グループと情報をやり取りしたりしていることがあります。正確な情報を教えてあげてください。
- 子どもからの質問にどう答えるかは悩むことがあるかもしれません。分からないことは、正直に「分からない」と伝えてください。質問について話したがるようであれば、説明すると同時にその背後にある気持ちを受け止めましょう。
- 予定通りに進まなくても、「まあ、まあできた」、「こんなものかな」でやったことをよしとしましょう。

COVID-19(新型コロナウイルス感染症)対策に関する資料

子供への説明に役立つ資料

◇日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう～負のスパイラルを断ち切るために～」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

家族・子供のストレス対処のために

◇国立成育医療センター「新型コロナウイルスと子供のストレスについて」

- ①ご家族向けリーフレット
- ②親子でできるストレス対処法
- ③子供とできるセルフケア編
- ④リラクゼーション編

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

親子で家の中でできる遊びを知りたいときに

◇一般社団法人日本トップリング連携機構 「あそびバ」

https://www.m.youtube.com/playlist?reload=9&list=PLNbnf5KYgCZDKh0ml5p5D50UdyNyE_JOY

