

スクールカウンセラーだより

令和2年5月1日

新型コロナウイルス感染防止対策のため、休校措置が延長となりました。これまで当たり前だった生活がそうではなくなったことで、大人も子どももさまざまな面で影響を受け、たくさんのストレスを抱えていることと思います。

毎日メディアには新型コロナウイルスに関する情報があふれていて、大人でもなかなか理解することが難しい状況ですね。今のこの状況、子どもたちのために家庭でどんな風に対応したらいいのか・・・不安に思ったことはありませんか？今回は『危機的状況における子どもの心のケア』についてまとめてみました。情報を共有することで、みんなで新型コロナウイルスの危機を乗り越えることができれば・・・と思います！

まずはチェックしてみよう！

突然の休校措置、外出自粛、イベントの中止など、非日常が重なる今、心はどんな状態でしょうか？以下のような変化はないですか？親子で話し合ってみてください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 夜ぐっすり眠れない |
| <input type="checkbox"/> 感情の起伏が激しい | <input type="checkbox"/> やる気が起きない |
| <input type="checkbox"/> ずっとイライラしている | <input type="checkbox"/> 頭痛・腹痛など体調面が良好ではない |
| <input type="checkbox"/> 落ち着きがない | |
| <input type="checkbox"/> SNSなどの情報の影響を受けやすい | |

大人も子どももまずは自分の状態を素直に身近な人に伝えられることが大切です。不安な時は「不安」と言って良いんだよ！という姿勢を示すことで、子どもたちの安心につながります。

家庭でできる子どもの心のケア

1. まずは『規則正しい生活』を！

不安な状況だからこそ、安定した生活リズムを保つことが大切です。“いつもと同じ”を続けることで、安心できる状況を意図的につくることを心がけましょう。また、自由になる時間が多い毎日なので、決まった時間に起きる・寝る・ご飯を食べるなどの規則正しい生活をするのと、スケジュールを立て計画的に生活することが心の安定につながります。

2. 正しい情報を得るようにする

子どもたちのまわりには、たくさんの情報があふれています。本当かどうかわからないニュースや噂は不安な気持ちを大きくします。子どもたちが不安になりすぎないために、親子

で新型コロナウイルスに関する正確な知識・情報について調べてみましょう。また、中学生になるとSNSやインターネットのニュースから自分で情報を得ることも多くなります。子どもたちに「あなたの心を守るため」と伝えたいので、この機会にスマホ・SNSとの付き合い方について親子で話しあってみるのも良いかもしれません。

3. 先回りせず見守りを

不安なときは、誰かと話したり、遊んだり、時間を一緒に過ごすことで安心できますね。大人も子どもも同じように不安を抱えている今、より意識してつながりを増やしていくことが大切です。しかし、少しずつ親から離れ、自立したい気持ちを持ち始める思春期の子どもたちに対しては、一方的に「～すべき」と決めつけるのではなく、一緒に考えることが重要です。雑談しながら食事をとるなど、家族とのつながりを感じられる時間を作り、「話したいときにはいつでも聞くからね」という環境をつくっておくことが大切です。

また、家庭の外で仲間とともに学び・遊び、家族よりも「仲間と一緒にいる」「仲間と同じである」ことを重視するようになる思春期の子どもたちにとって、同年代の仲間とのつながりはとても大切です。スマホを使うときの約束、きまりを確認しあった上で、友だちとつながる時間をつくることも重要です。

4. 保護者の皆さんのセルフケアも大切です！

保護者の皆さんも、自分自身の健康に関すること、勤務形態の変化や経済面の不安、休校中により子どもと関わる時間が増えたことでのストレス、家事をする時間が増えたことでのストレス・・・本当にいろいろあると思います。1日1回、ご自身の心の状態を振り返ってみてください。ストレスを溜めすぎないためにも、無理せず、ご自身を大切に作る時間をつくってくださいね！自分なりのリラクゼーション法を見つけられるとよいのですが、どうしてもストレスが溜まってきたと感じたときには、その時思っていることを言葉に話すことで気持ちが楽になることもあると思います。友だちと電話してみたり、電話相談などを利用してみたいすることも良いと思います。スクールカウンセラーの教育相談も、よろしければご利用ください。

★家庭でできるリラクゼーション★

◎呼吸法

1. 2. 3	4.	5. 6. 7. 8. 9. 10
吸う	止める	吐く

昨年度実施した「心の授業」でも取り入れたスクールカウンセラーおすすめの深呼吸の方法です。口から吸って鼻から吐きましょう。普段から無意識にしている「息を吐く」動作は神経を落ち着かせる効果があります。イライラしたとき、なんとなく落ち着かないとき、ぜひやってみてくださいね！

その他にも、好きな音楽を聴く、歌ってみる、映画を見る、身体を動かすなど、自分なりのリラクゼーション方法を見つけてみてください。