

スクールカウンセラーだより 特別号

新型コロナウイルス感染症のニュースが連日報道されており、学校の休校など私たちの生活に大きな影響が出てきています。ストレスを感じやすい状況の中、少しでも心穏やかに過ごせるコツを書いてみました。

<大人のメンタルヘルス>

- 心身の安定のために「規則正しい生活・十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動」を心がけましょう。大人が落ち着いて生活すると、子どもも落ち着いて生活できます。
- 正しい情報を公的なホームページで得ましょう。正しい知識があれば適切に対応できます。
- 出来事に関連したテレビのニュース、映像などメディアに接する時間を減らし、他のことに気持ちを切り替えましょう。
- 親しい人と話す時間を持ちましょう。人に話すと心配が少なくなることがあります。
- お酒やタバコの増量に注意しましょう。
- 自分自身の気持ちの変化に気をつけましょう。現状に不安やストレスを感じるのは自然なことです。疲れたら、休息をとることを心がけてください。



©SHIROISHI WARD SAPPORO

<子どものメンタルヘルス>

- よい体調の維持のため「規則正しい生活・十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動」を心がけましょう。
- 感染防止のための正しい知識を、子どもにわかりやすく伝えましょう。何が起きているか（事実）、今どうなっているか（説明）、感染リスクを減らすための（方法）を子どもがわかるように伝えます。
- 出来事に関連したテレビのニュース、映像などメディアに接する時間を減らし、他のことに気持ちを切り替えましょう
- 親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。
- オンラインゲーム、You tube などの時間を増やさず、他の楽しみを見つけましょう。カードゲーム、折り紙や工作、読書など。
- 子どもには以下のような、ストレスに伴う心理的な反応が出ることがあります。



©SHIROISHI WARD SAPPORO

- 大人のそばから離れない・甘えん坊になる・わがママが強くなる・落ち着きがなくなる
- 心配になる・元気がない・悲しい・おねしょをする・イライラする・怒りっぽくなる
- けんかが増える

こんな時は、いつもより時間をかけて接してあげてください。子どもの話を聞いて優しく話して安心させてください。多くの場合、このような心理的反応は時間とともに改善します。睡眠、食欲の問題が長く続く、行動上の問題が顕著な場合は、養護教諭やスクールカウンセラーに相談していただければと思います。

- 障害を持つお子さんは、障害に特有の配慮が必要になります。心配があれば、かかりつけの専門医への相談をおすすめします。
- 発達障害などの特性があるお子さんは、急な状況の変化に適切に対応できない時があります。説明はゆっくりわかりやすく、目で見てわかるものを取り入れると良いでしょう。
- 大きな音が苦手、匂いに敏感など感覚過敏を持つお子さんには、自分のペースで静かに過ごせる場所や時間をつくりましょう。

<リラックスする方法>不安や緊張すると体が硬くなります。そういう時は体に力を入れてから力を抜くと、うまくリラックスできます。

1 両手を握ってグーを作り、力を入れて息を吸う。



2 そのままゆっくり10数える。

3 両手をパーにしながら息をゆっくり吐く。



4 5、6回続けると効果的です。

首をゆっくり回す、肩をゆっくり回す、ストレッチなども効果的です！



©SHIROISHI WARD SAPPORO