

## スクールカウンセラーだより <保護者の皆様へ>

令和2年5月

スクールカウンセラー 蔭山順一

ご挨拶が遅れてしまいましたが、今年度から富士見小学校のスクールカウンセラーとなります蔭山順一(かげやまじゅんいち)と申します。愛知県出身、一児の父です(紙面の都合上、今回は簡単な自己紹介で)。宜しくお願い致します。

新型コロナウイルスの影響で3月から始まった休校は、4月の非常事態宣言による延長、さらに5月末までの再延長が決まりました。いつになったら学校に行けるのか、子供たちはもちろん保護者の皆様にとっても不安や戸惑いがあることと思います。保護者の中には、収入が減ったりなくなったり、仕事の形態が変わってしまった方、感染の不安を抱えながらも仕事に出かけなくてはならない方など、普段であればないであろうストレスを感じていることと思います。保護者の皆様は、そんな中で子供たちのお世話やケアをしなくてはならないという重圧がかかっています。子供たちの世話やケアも大切ですが、保護者のご自身のケアも十分に手間と時間をかけてください。

子供たちとともに保護者の皆様にも心がけて頂きたいことを書きます。

### ①規則正しい生活を心掛け、睡眠や食事をしっかり摂りましょう

子供たちだけでなく、大人もイレギュラーな生活についつい不規則な生活になってしまうことがあります。身体の健康と心の健康は繋がっています。まずは、体調を整えましょう。例えば、食事やアルコールの摂りすぎ



には気を付けましょう。アルコールの飲みすぎると身体への負荷や睡眠の質の低下が懸念されます。止めるとは言いませんが、たまに炭酸飲料に変えているのはいかがでしょう。炭酸にはストレス解消効果があると言われています

(これも飲みすぎると糖分過多になるのでほどほどに)。

### ②適度な運動をしましょう

家の中でストレッチをしたり、散歩をしたり、公園などで運動をする。子供と一緒にできるとなお良いと思います。身の健康に重要ですし、ストレス発散にもなります。あと、寝る前に布団の上でストレッチをするのもいいと思います。身



体の緊張がほぐれ良い睡眠に繋がります。

### ③情報に振り回されないようにしましょう



今は TV を見てもネットを見ても新型コロナウイルスの情報ばかりです。いろいろな情報を見ていると迷ったり、不安が強くなってしまいます。必要以上に情報を収集することは控えましょう。TV やスマホから離れて家族との時間を持ってください。また、子供たちにも正しい情

報を伝えるよう心がけてください。

### ④人と話しましょう

このような状況下では、いろいろなことを考えてしまいます。



頭の中で一人ずっと考え

ていると、頭の中がいろいろなことでいっぱいになり、心の消化不良につながりストレスとなります。それを解消するのが人と話すことです。ことばにすることで、頭の中で消化不良になっていたものを吐き出す力があります。家族や友達など信頼できる人と、普段の何気に会話で大丈夫ですので、話してみてください。



### ⑤困った時は人を頼りましょう

こんご時世です。大変な時はお互い様。しんどければ、我慢せず助け合いましょう。我慢して倒れてしまった方が、周りは困ります。もし、困っていることや悩んでいることがあれば、学校の先生やスクールカウンセラーに遠慮なくご相談ください。

#### <すでに心がしんどくなっている保護者の皆様へ>

もうすでに心が限界にきている、上のことをしている余裕がない方は以下のことを心掛けてください。

#### 1. 自分のケアを優先する

まずは自分のストレスを発散させましょう。保護者の皆さんが元気であることが子供たちが元気でいられる最大の方法です。自分の好きなことは何ですか？寝る、食べる、好きな音楽を聴く etc...自分のための時間を作りましょう。

#### 2. いつもの 60%くらいがちょうどよい

例えば、風邪などで体調が悪いときの仕事ってあまりはかどらないですよね。今の状況の同じようなことだと思います。いつも通りをやって当たり前ではなく、このような状況下だから、これくらいできれば十分だろうと考えましょう。