

## スクールカウンセラーだより＜保護者の皆様へ＞NO.2

スクールカウンセラー 蔭山順一

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月の緊急事態宣言による延長に加え、先日再延長が決められました。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と思います。保護者の中には、仕事の形態が変わってしまったり、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かったりと、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。子供たちへのケアについては早稲田大学の「コロナ・ウイルスに対応する」というサイトに参考となるものがありますので、よかったご覧ください(<https://www.waseda.jp/top/news/69061>)。ここでは、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日常が続くと、ついつい習慣生活が乱れ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気を付けましょう。アルコールを摂り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。たまには炭酸飲料に変えてみるのはいかがでしょうか。炭酸にはスト

レス解消効果があると言われていますが(ただ、炭酸飲料は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。心身の健康に重要ですし、ストレス発散にもなります。ほかには、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、不安が強くなったりします。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もってください。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。一人ですっと考えていると、頭の中がいっぱいになり、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。言葉には、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、普段の何気ない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

こんなご時世です。大変な時はお互い様。辛ければ、我慢せず助け合いましょう。我慢して疲れてしまった方が、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。



## <すでに心が辛くなっている皆様へ>

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。今の状況と同じようなことだと思います。いつも通りでき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。

