



## 相談室だより 電子版

臨時休校が長期にわたった場合に気を付けるポイント

### — 心の健康を保つためには —

スクールカウンセラー 守屋 明徳

#### ・はじめに

新型コロナウイルスによる影響は、今、みなさんの生活に大きな変化を与えているのではないかと思います。誰もが経験したことがない変化の中で、大人も子どもも不安やストレスをつのらせている方も、少なからずいらっしゃるかもしれません。

そこで、今回はそうした中でも心を元気に保ちやすくする工夫や考え方を紹介したいと思います。

#### ・<sup>じどう</sup> <sup>みな</sup> 児童の皆さんへ

##### 1. 「いいな」を探そう

「いいな」「うれしい」「たのしい」「おいしい」と思う心は、心を元気にする大切な栄養です。暗い話やニュースも多すぎると心が疲れてしまいます。遊び、ごはん、お話など、どんなものでも、自分が「いいな」と思えるものを見つけて、心の栄養にしましょう。



##### 2. 自分一人で頑張らない、身近な人と話してみよう

不安や心配、イライラは心の中にある時には、もやもやとはっきりしない大きなかたまりで、苦しい気持ちを生み出すものになっています。しかし、そのかたまりについて話したり、紙に書いたりして、心の外に出すと、正体がわかったり、軽くなったりすることがあります。今は、いろんなことがわからず、大人も子どもも不安なときです。でも、みんながはじめてのことだからこそ、不安や心配について話して軽くしましょう。

##### 3. 「“自分で” できていること」を大切にしよう

私たち人間は、「どうしようもないこと」「自分でコントロールできないこと」につよくストレスを感じます。今の皆さんはまさに、「どうしようもないこと」がまわりに増えているかもしれません。でも、そのなかで、「“自分で” できている」ことを見つけられると、ストレスが軽くなります。「うがい、手洗い」「勉強」「お手伝い」などはもちろん、「おはようと言う」「ご飯を食べる」「家族と話す」といったことでもかまいません。どんなに小さなこと、簡単なことでも、「自分ができていることをやっている」と思えると、私たちの心は少し元気になります

## ・保護者の皆様へ

### 1. 睡眠、食事の変化に留意しましょう

ストレスによって変化が表れやすいのは、睡眠、食事です。特に言葉に表さなくとも、不眠過眠、食欲の増減といった、大きな変化があった場合には、お子さまに何らかのストレスがかかっているかもしれません。ストレスの原因にもよりますが、不安になる情報を遮断し、「みんなで気を付けようね」等、安心できる言葉がけを繰り返すといった対処や、高学年の場合は一人で過ごす時間を作ってみるといった工夫が考えられます。詳しくは、スクールカウンセラーやお近くの相談機関にお問い合わせください。

### 2. お子さまとの距離について

家庭で過ごす時間が長くなることにより、小さなことで衝突が増えることもあるかもしれません。叱責や言い争いが増えていくと、大人も子どもも精神的に消耗していくと思います。あまりにも衝突が多い場合は、どちらかの気持ちが落ち着くまで、物理的に距離を取ることは、決して悪いことではありません。衝突する前に、「ケンカになったら、冷静な方が別の部屋に行く」といった対処法を家族で共有するのもよいかもしれません。

### 3. 生活リズムについて

個々のご家庭で事情は異なると思いますが、現在の状況ではお子さんの生活リズムの乱れは、多くのご家庭で起こりうることだと思います。生活リズムの乱れから、学校が再開した際に、円滑に日常生活に戻れるかどうか、不安を抱かれている方もいらっしゃるかもしれません。もちろん、就寝起床の時間をルールで決めるといった工夫も一つの方法です。ただ、できれば、「家族で1番早く起きた人がその日の晩ご飯のおかずを決められる」など、楽しさやメリットが感じられるルールも合わせると効果的かもしれません。また、「学校の休み時間と同じタイミングでトイレ水飲みをする」「起きてから玄関を開けるところまで、何分までできるか計ってみる」など、起きている間に、楽しみながら学校での生活に近い動きをしておくことも、学校生活に戻っていく支えになるでしょう。

### 4. 気持ちを話す時間は大切

児童向けの内容にも書いてありますが、人間は感情をまとめて言葉にすることで、そのストレスを軽減します。「自分は感染しないか不安」「学校に戻れるか心配」「友達に会いたい」など、それぞれがいろんな気持ちで過ごしていると思います。ちょっとした愚痴のようなもので構いません。ひょっとしたら、大人が気持ちを話す姿が、子ども達が気持ちを吐露する呼び水になるかもしれません。保護者の方も含めて、解決できなくとも、気持ちを共有する機会を設けることで、心の健康を保ちやすくなります。

## ・相談機関

日本公認心理師協会・日本臨床心理士会

「新型コロナこころの健康相談電話」 050 - 3628 - 5672

都立中部総合精神保健福祉センター

「こころの電話相談」 03 - 3302 - 7711

「夜間こころの電話相談」 03 - 5155 - 5028

子ども家庭支援センター

「ゆうライン」 03 - 5929 - 1901

杉並児童相談所

03 - 5370 - 6001

