

スクールカウンセラー便り

令和2年（2020年）4月

<保護者の皆さんへ>

この度は、新型コロナウイルスにともなう緊急事態宣言が出て、再開するはずだった学校もまた休校になってしまい、生徒さんだけでなく、保護者の皆さんもきっと戸惑われていると思います。

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保護者の方もおられるでしょうし、感染の不安を抱えながら仕事に出かけなくてはいけない方もおられると思います。どのような状態であっても、大人の事情だけでも大きなストレスであるのに、保護者には同じくストレスがかかっている子どものケアをしなくてはいけないという重圧がかかってきています。

「自分の心をケアして心の健康を保つと、抵抗力も強くなります」と、生徒さん向けのお便りにも書かせていただきましたが、保護者も同じことです。子どものケアの前に、どうか保護者ご自身が自分のケアに時間と手間を割いてください。そのことが、ひいては子どものケアに良い影響を与えます。

生徒の皆さん向けと重複しますが、保護者の方に心掛けていただきたいことを書きます。

① 規則正しい生活を心掛け、睡眠・食事を十分とること

子どもたちだけでなく、大人もいつもと違う雰囲気のにまれて知らず知らずのうちに不規則な生活になってしまうことがあります。

身体の健康が心の健康を支えます。

まず、体調を整えましょう。

アルコールの飲みすぎ、食べ過ぎには注意しましょう。

また、いつもの習慣はできるだけ続けて

日常生活を送ってください。



② 適度な運動をする

家の中でストレッチをする、公園などオープンスペースで運動をする、散歩でも構いません。子どもと一緒にできるならなお良いですね。

①と同じく、身体の健康を保つために必要です。

また、体を動かすとストレス発散にもなりますね。



③ 正しい情報とデマを見分ける

情報が多すぎるとどうしていいかわからなくなり、無力感にさいなまれやすくなると言われています。また、デマの多くは、人々を不安におとしめます。デマに惑わされるのは損ですね。



TV がつけっぱなしになっていたり、SNS で情報を見続けているようなら、スマホから離れて家族との時間を持つようにしましょう。また、子どもにも正しい情報を伝えるよう心掛けてください。

④ 疲れた時は深呼吸しましょう



緊張状態が続いて、気が付かない間に体が硬くなっていませんか？
息を吸うときは興奮する交感神経、息を吐くときはリラックスする副交感神経が働きます。リラックスしたいときは、しっかり息を吐きましょう。肩の力を抜きたいときは、一度ぎゅーっと肩をいからせてから 10 秒キープ。その後ずとんと力を抜くと、うまく力が抜けます。
眠れないときなどに試してみましょう。

⑤ 人と話す時間を持ちましょう

信頼できる人と話すことで、自分の気持ちを落ち着けることができます。

家族でも友だちでも他の信頼できる人と話すのは大切です。

普段の何気ない会話で大丈夫。家族以外の人とは、感染リスクのない SNS や電話の利用がいいですね。



⑥ 人に助けを求めることを恥としない



こんな時です。大変なときはお互い様。つらい、しんどいことをガマンする必要はありません。お互い助け合いましょう。
助けを求めず、ギリギリまで頑張ったあげく倒れてしまったほうが、かえって周りも大変になります。
そうなる前に「たすけて！」と声を上げるのは大切です。
もし困った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も遠慮なくご相談ください。

子どものケアについては、生徒向けのお便りも参考にしてください。

もし、お子さんの様子がいつもと違った様子があれば、まず優しく話を聴いてあげてください。

例えば・・・ 一人になるのを嫌がる・甘えてくるようになった

元気がない or いつもよりはしゃぎ過ぎる

イライラと怒りっぽくなった・ささいなことで突っかかってくる

いつも以上にゲームや動画にのめりこんでいる・勉強が手につかない

子どもたちは、大人のように上手にストレスを表現できないことがあります。言葉にできないようであれば、一緒にリラックスできる時間を作るのも有効です。（例えば一緒に DVD を観る、料理をする等）

中学生はちょうど反抗期に差し掛かり、親の介入を嫌がるかもしれません。そんな時には「心配してるよ」とメッセージを出しながら、子ども自身がいつもの生活を取り戻せるように、バックアップすることに徹してみましょう。

大人がまず落ち着くことで、子どもも落ち着きを取り戻してきます。

困難な状況ですが、大人が見本を示しながら子どもたちのケアに協力してあたっていきましょう。
(スクールカウンセラー： 春原千夏)

