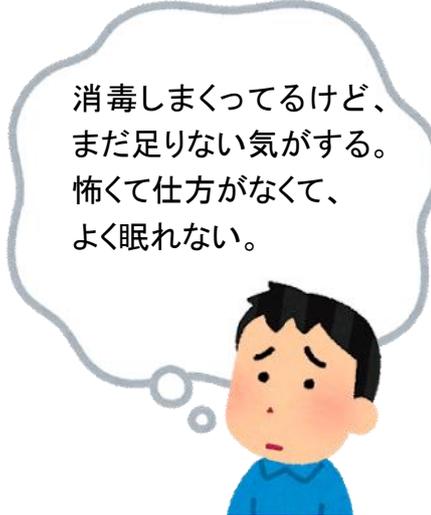


自粛生活に疲れてきた保護者の方へ

スクールカウンセラー：春原千夏

休校もさらに1か月伸びることとなり、新型コロナウイルスの感染がこの先どうなっていくのか不透明な中、心がしんどくなってきている人もいます。

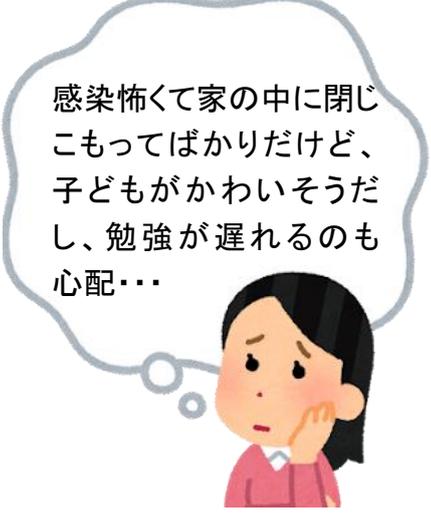
例えば、こんな心配ごとで、気持ちがつらくなっていませんか？



消毒しまくってるけど、まだ足りない気がする。怖くて仕方がなくて、よく眠れない。



家にずっといるとついイライラして子どもを叱ってしまう。これって虐待？



感染怖くて家の中に閉じこもってばかりだけど、子どもがかわいそうだし、勉強が遅れるのも心配...



だいたいこの時期に出かけてる人が悪い！！



これから仕事はどうなるかわからない...不安...

「不安や心配はなくさないといけない。前向きにならなければ」と思っていないですか？

その「不安」や「心配」は、あって当たり前なもの 不安や心配をなくさなくても大丈夫。

警戒心や不安な気持ちがあるからこそ、予防策に気を遣うことができるのです。

また、不安な気持ちだけでなく、ささいなことで怒りっぽくなったり、世間のことでも怒りを感じることが増えているかもしれません。

これは、非常事態であることから心が警戒を高め、身体が察知して戦闘モードになっているせいで、これも正常な反応です。

アンガーマネージメント(怒りのコントロール)では、怒らなくなることを目指しません。

自分がなぜ怒ってるのか、をキャッチして自分で気持ちを落ち着け、自分の中で収まるのならよし。

そうでないなら、ストレス発散をする、日記などで気持ちを表現する、愚痴をこぼしたり相談する、相手に要望や気持ちを穏やかに伝えてもいいでしょう。

場合によっては、安全な場所であれば、思いっきり泣いたり怒ったりしてもいいのです。

それでも、もし負担感が大きくなってしんどく感じるようであれば、少し方策を考えてみましょう。

<不安な時のセルフケア>

前のスクールカウンセラー便りにも、心がけてほしいことをいくつかあげました。

- ☆ 食事と睡眠を十分とって、できるだけいつも通りの日常生活を送ること
- ☆ 適度な運動をすること
- ☆ リラックスを心掛けること
- ☆ 人とつながり、困りごとは恥ずかしがらずに相談すること



これらが実行できそうなら実行してみましょう。

それでも十分できない、心に余裕がないと感じる時は、以下のことを心掛けてみてください。

1. 自分自身のケアを優先しましょう

自分の好きなことは何ですか？

ストレス発散にはいろいろな方法があります。

<運動する／趣味をする／寝る／人と話す／好きな音楽を聴く…>

食べたりお酒を飲んだりすることは、過ぎてしまうと害になるので注意が必要です。いろいろな方法を試せると、やり過ぎを防ぐことができます。また、人と話すことはどんなときにも有効です。

保護者自身が自分のケアをして元気になれば、子どもにも良い見本を見せることができますね。



2. つらいと感じたときは、「なまけモード」でちょうどいい

こんな時です。子どもも大人もなんとなく不安。

その中できちんと宿題や仕事をしたり家事をこなしたり…

難しくって当たり前。

自分にも子どもにも甘くていいんです。

時間があるからといって、いつもより丁寧に暮らす必要もありません。

子どものケアも、最低限でもいいのです。しっかり休養しましょう。

余裕ができてきたら、またできることから取り組んでみればいいのです。



息を吐くほうを意識した深呼吸は、リラックスするときの基本。やってソンはありません。呼吸は、誰でもやっていることですから、これを読んで今、やってみましょう。

まず吐いて吐いて～～
十分に吐けたら、自然と息を吸い込むので、大丈夫
きっと上手にできましたね。



困りごとがあれば、ぜひ遠慮なく、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談ください