

学校が休校になり、家庭内にいる時間が長くなってストレスがたまって大変だ、と感じていませんか。非常事態の中で精神的にリラックスするのは難しいことです。非常事態とは「何が起こるか分からない状況」ですから、何が起きても対処できるようにいつも気を張って緊張しています。この状態が何週間も続いていますから、精神的に参ってしまうのは当たり前のことです。イライラ、ピリピリ、ザワザワ。なぜか心が落ちつかない。些細なことでも気に障る。あらゆる出来事が不安の種になる。漠然とした不安や緊張があるとき、私たちは「ハッキリとした原因」が欲しくなります。不謹慎なことをする他人が目についたり、不安を煽るニュースを無意識に追いかけてしまいます。このとき他人や報道など外に目を向けすぎると、思い通りにならないことでイライラ度が増してしまいます。「神経質になってるなあ」と自分の内面に目を向けて、そのような自分を「人間らしいなあ」と寛容な気持ちで受け止めることができればストレスが減ってきます。

### **この状況の中で、精神的な疲労を減らすには 意識して時間を区切る**

感染を予防するためにマスクをしたり、手を洗ったり、人と物理的な距離をとったり、できることをすべてやった上で、いつもと同じように食事や趣味の時間を楽しみましょう。

お家での学習は進んでいますか？「まだ勉強してないの」「早くやりなさい」と言うことが多くなっていませんか？お子さんがこれまで集中できたのは何分くらいでしょうか。5分？10分？15分？たとえ少ない時間であっても集中できたのは「できた」ということです。いきなりハードルを上げたら跳ぶことを最初からあきらめてしまいます。まずは、これまで「集中できた」時間に3分プラスしてみましよう（低学年なら1分でもOK）。「ほんの少しのプラスが自分を変えられる」ことを学ぶチャンスでもあります。

### **他愛もない会話をする**

「暑くなってきたね」「空が青く気持ちいいね」など他愛もない会話を心がけましょう。返事はもちろん「そうだね」です。同意の言葉を聞くと安心感が湧きます。緊張を和らげるためには、当たり前のことを確認する時間が必要です。電話やメールでもかまいません。「他愛もない会話」を意識しましょう。

### **☆生活する上で参考になるサイトを紹介します。**

保護者の方と一緒に見ても良いと思います。

☆動画版「子どものこころのサポート動画」

[第1回「子どもの一般的な反応・行動」](#)

[第2回「見るポイント、聴くポイント」](#)

[第3回「周りの大人へもサポートを」](#)

[https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc\\_activity.php?d=3223](https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc_activity.php?d=3223)

## リラックス法（動画）

e011 眠りのためのリラックス（ひとつずつ）

<https://www.youtube.com/watch?v=micNDN9aZC0&feature=youtu.be>

e012 眠りのためのリラックス（順番に力をいれ一気にぬく）

<https://www.youtube.com/watch?v=DLwyRjpTJnM&feature=youtu.be>

e013 眠りのためのリラックス順番に力をいれ順番にぬく）

<https://www.youtube.com/watch?v=8Bw1BKmSzyM&feature=youtu.be>

e016 考えて眠れないときのリラックス

<https://www.youtube.com/watch?v=QtEbsbAJJliw&feature=youtu.be>

眠りのためのリラックス（上の4つを連続視聴）

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLCmlivca224-1D-TYoMFboPkJTm8LJ6Mi>

落ち着くためのリラックス

<https://www.youtube.com/watch?v=uR4h3kbjbAs&feature=youtu.be>

## ☆お家でやってみましょう。

頭の体操とコミュニケーションの練習です。

片方がお題を決め、もう片方が質問をしながらそれを当てるゲームです。

例えば、

何色ですか？ 赤です。

生き物ですか？ 違います。

食べ物ですか？ そうです。

甘いですか？ 甘いです。

皮をむいて食べますか？ はい。

答え りんご

というように、子供の想像力や、質問力を育む知育ゲームでもあります。しりとりなどと同じように、家の中でも車の中でもできるので便利です。

ウイルスの感染を防ぐことは重要です。それと同じぐらい重要なのは「不安や緊張に飲まれないこと」です。まずは、自分自身の不安や緊張を自覚するところから始めてみましょう。

カウンセリングでは話すことで、気持ちを整理することができます。これから大切になるのは、心理面でのケアです。子どもたちや保護者の皆様が一日の生活を少しでも安全・安心に心穏やかに過ごせる

ように一緒に考えていきたいと思えます。ご予約、ご相談をお待ちしております。



## お話ししてみませんか？

悩みや相談事でなくても OK です。「誰かと話したいな」「聞いて欲しいな」と思ったら学校に連絡して、スクールカウンセラーとお話ししましょう。

水曜日はスクールカウンセラーが学校に来ています。気軽に利用してください。

お子さん、保護者の方、お子さんと保護者の方が一緒でも OK です。

学校がお休みでも相談できます。

※相談日 5月20日（水）・27日（水）

6月 3日（水）・10日（水）・17日（水）・24日（水）

7月 1日（水）・15日（水）

相談時間 10:00～16:00

電話予約 (024) 557-0135 (清水小学校)