

長い自粛生活が解除され、ようやく心穏やかな日常の生活を取り戻しつつあります。長期にわたる自粛生活に加え、今後の生活への見通しが不確かな中で普段の生活を取り戻すには時間がかかること、不安や心配が伴うことと思います。子どもたちの中にも、まだ不安を抱き、いつもとは異なる反応や行動が見られることがあるかもしれません。これらの反応・行動は一般的な反応であることを知っておくことが大切です。一方で、子どもたちが安心して生活を送れるよう、子どもたちへのメンタルヘルス対応として、温かい見守りをお願いいたします。

たとえば、こんな心配はありませんか？



「不安や心配はなくさないといけない、前向きに明るくならなければ」と思っていますか？

その「不安」や「心配」は、あつて当たり前のも 不安や心配を無理に追い出さなくても大丈夫。

心配や不安な気持ちがあるからこそ、人は危険から身を守ろうと気をつけて過ごそうとするのです。

また、不安な気持ちだけでなく、ささいなことでイライラと怒りっぽくなることが増えているかもしれません。

これは、危険な状況を心や体が察知して戦闘モードになっているせいで、これも自然な反応です。

状況が落ち着けば、気持ちも落ち着くことが多いです。

気持ちがしんどい時や心配な時、困った時は、一人でいるよりも、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみてください！人と話す気持ちが楽になることがありますよ。

コロナウイルスは、やっかいなもの。ただし、たまたまコロナウイルスにかかってしまった人やその家族、病気を治そうとがんばっている人などに、傷つけるようなことを言ったりするのはやめましょう。

たとえば、「ウイルスにかかっている」、「ウイルスがうつる」などと言ってからかう、のけ者にするなどです。

いじめはあってはいけないことです。

敵は人ではなく、ウイルスです。しっかり手洗いをしてウイルスをやっつけましょう！

<子どもへの見守りで気をつけたいこと>

☆ 子どもが、よい体調を維持できるように努めましょう。

自粛生活が続く、生活リズムが乱れてしまいがち。学校再開後、一日を楽しく過ごすには、十分なエネルギーが必要です。睡眠・食事など規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

☆ ウイルスやその感染防止について正しい知識を、わかりやすく伝えましょう。

今、どのようになっているか説明し、安全に過ごすためにはどのようにしたらよいかを伝えることで、適切に対応ができ、過度な不安を防ぐことができます。

☆ 不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

メディアに接する時間を減らし、子ども達自身のニーズや心配事に耳を傾けてあげてください。話を聞いてもらえたという体験は、子ども達の守られているという感覚や自尊心を育み、自分で問題を解決する力(レジリエンス)を促す機会になります。

☆ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

大きなストレスを乗り越えたという経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回のような状況を乗り越えたり、将来に役立つ可能性があります。お互いうまくいっていることがあれば、言葉にして伝えるようにしましょう。



☆ **子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう。**

急な生活の変化を余儀なくされる、再開後の生活に慣れるまでの間、子どもたちに以下のようなストレスに伴う反応が出る場合があります。このような心理的反応は時間とともに改善しますが、問題が顕著である場合には、学校の先生やカウンセラーに相談ください。

- ・甘える ・心配になる ・元気が出ない ・悲しくなる ・嫌な夢をみる ・イライラする
- ・怒りっぽくなる ・些細なことでの喧嘩が増える など…

☆ **保護者自身のメンタルヘルスにも注意を向ける。**

今回、様々な変化や対応に伴い、子どもたちだけでなく、子どもたちの生活を支える保護者の方々にも多大なご負担やストレスがあると思います。ストレスで生じるメンタルヘルスに関連する反応には、気持ちの変化や体調の変化など様々なものがあり、日常生活に支障がでる場合もあります。反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとることが大切です。心配・気がかりなことがありましたら、一人で抱えこみすぎないようにしてください。人に話を聞いてもらうことで、心配や問題が小さく感じられたり、焦りが解消することがあります。

☆ **深呼吸は、リラックスするときの基本。**

緊張した状態が長く続くと、自然に体にも力が入っています。深呼吸はリラックスする時の基本です。大きく息を吐き出すことに注意を向けた深呼吸をすると、副交感神経が優位になり、自然と体の緊張を解くことができます。朝、活動をする前や一日の終わりにおすすめです。

まず大きくはいてはいて～～
じゅうぶん 十分に はけたら、 しぜん いき す こ 自然と息を吸い込むので、 だいじょうぶ 大丈夫



困ったこと、心配なことがあれば、学校の先生やスクールカウンセラーに相談ください

* スクールカウンセラーの相談は、休校期間中は電話対応のみとさせていただいておりましたが、6月より、安全に配慮をした上(換気・消毒・マスクの着用)で対面での面談も再開します。

* 不安がある場合は、電話での相談も可能ですので、詳細は学校・SC 連絡用携帯までお問い合わせください。