

そろそろ自粛生活にも疲れてきた

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するための臨時休校も長期化しており、子供も保護者の方も様々なストレスを抱えることになっているかもしれません。

そこで、少しでも未知で目に見えないウイルスに対する不安や生活の変化によるストレスについてカウンセリングの観点からお話していきたいと思います。



正確な情報選択と安心感

新型コロナウイルスは未知であるがゆえに、不確かな情報が流れたり、大きな緊張感を強いられたりします。過度で過激な情報に振り回されないためにもメディアからの情報をうのみにせず、**正確な情報の選択と繰り返し安心感を与えるような言葉かけ**が大切になってきます。



感染予防は基本が一番！

一部の品物の買い占めが起きているように、落ち着いた行動が大人でも難しくなっています。不安から気持ちが不安定になり、攻撃的になったり、逆に甘えたくなったり、神経質になりすぎたりするかもしれません。これらのことは普通では起きないような状況で起きる当たり前のことなのです。感染予防の基本は「**手洗い・うがい**」です。過度に神経質になっている場合は基本を振り返り、**甘えや不安の訴えにはその都度安心**を与えてください。



メリハリのある生活とリラックス

休校の措置により、子供たちにとっては外へ出てはいけないという縛りでストレスが大きくなっていると思います。感染拡大の防止のための措置ではありますが、大人もイライラや不安が募ってしまい、それが家庭内で共鳴しあわないようにすることが大切です。**家族間でもソーシャルディスタンスは必要**です。

栄養のある食事、適度な運動、発散できるような楽しい活動を家族で見つけていきましょう。親子でともに時間を過ごせるときにはできるだけリラックスする時間を共有しましょう。非常事態ですので、**いつもよりは目に見てあげる**ことも大切です。



神戸市立玉津中学校
SC 長田 ふみ子
保健室 小池 内田

毎週金曜日にスクール
カウンセリングを実施し
ています。
面談希望の方は、一度学
校にまでご連絡ください。

