

## スクールカウンセラー通信 4月号



スクールカウンセラーの平野正巳です。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。新型コロナウイルス感染症の影響により、大人も子ども様々なストレスを抱えながら過ごしています。あまり無理せず、家で過ごす時間が少しでも心地よいものになるといいですね。

### ストレス下で生じやすい精神的変化

- いつもよりもイライラし、怒りっぽくなる
- 最悪の事態を考えてしまい、考えが現実離れする
- 他の人と交流できないことで、孤独や寂しさを感じる
- 自分の仕事や将来のことについて考え、心配になる



### おすすめすること

- 小さな笑いやユーモアを見つける
- クロスワードや数独・ゲームなど、楽しく頭を使うようにする
- 普段しない掃除・片付け等、何か没頭するような作業をする
- ヨガやストレッチなど、家でも出来る運動をする
- 深い呼吸をゆっくりと10回してみる（ストレス下では、気づかないうちに呼吸が浅くなっています）
- 新型コロナウイルスに関する情報を見るのは、決まった時間のみにする（情報に触れる時間が多いと、不安は高まります）



### 避けた方がよいこと

- 一日中睡眠をとり続ける（→睡眠の質が下がってしまい、疲れがとれなくなります）
- 最悪の事態をずっと考え続ける
- 新型コロナウイルスに関する情報やニュースを、TVやSNSなどで見続ける



子どもは、自分の感情を言葉で伝えることが上手くできなったり、大人ほどストレスに対処する方法をもっていなかったりするため、ストレスの影響を受けやすいです。

### 子どもに生じやすい変化



- イライラして攻撃的になったり、急にメソメソしたりするなど、感情が安定しない
- ベタベタとくっつきたがる
- 怖い夢を見るようになる。一緒に寝たがる
- 食事がすすまない
- 兄弟げんかが増える
- 腹痛や頭痛など、身体症状が出てくる

### 子どものために大人ができること

- 「わがままではなく、ストレス反応」と理解しておく
- 子どもが安心できるようにする（安心感を与える基地になる）
- 一緒におしゃべりをする
- 子どもの好きなテレビやゲーム、ボードゲーム等を一緒に楽しむ
- 隣に座る、一緒に眠る、手や足をマッサージするなど、スキンシップを増やす
- 子どもが求めてきたら迎え入れてあげて、元気になったら送り出す
  
- ゆるやかで良いので、生活のリズムを作る。毎日のルーティンを作る。
- 新型コロナウイルスの情報を繰り返し見聞きすることは、かえってストレスになることを説明する
- 差別や間違った報道については、はっきり間違っていると伝える



参考：日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」

臨時休業中もスクールカウンセラーは毎週木曜日に出勤しております。家での過ごし方や子どもとの関わり、ストレスや不安が高まった時など、どうぞお気軽にお電話でご相談ください（来校してのご相談もできます）。

- 毎週木曜日（9時～16時） Tel.042-572-5197
- スクールカウンセラー 平野正巳