

令和2年（2020年）5月25日

保護者のみなさま

横須賀市立大楠小学校
スクールカウンセラー
鈴木三紗子

生活リズムを見直しましょう

学校再開も含め、日本各地から「出口」に向けた取り組みのニュースが報じられるようになってきました。再開を楽しみにしているお子さんも多いと思いますが、保護者の方としては、再開後も学校生活への心配が大きいと思います。

また、お子さんたちは長期の休みにより、以下の点から登校への不安を抱えている可能性もあります。

- 生活リズムの乱れ
- 体力・意欲の低下
- 学習への不安
- 通常とは違う学校生活への不安
- 家庭の居心地の良さ

“久しぶりに学校に行く、友だちに会う”というのは、実はどんな子でも不安が湧くものです。

お子さんがスムーズに登校を再開できるように、まずは生活リズムを整えることを意識してください。リズムが戻ることで、こころの準備も整いやすくなります。

生活リズムを戻すには

子どもの時間の流れは、大人より大まかでゆっくりです。大人は先を見越して行動できますが、子どもにとっては「今」がすべてです。子どもが低学年であればあるほど、生活リズムを取り戻すには、親の主導が必要になります。

また高学年になれば、生活リズムが乱れていても学校再開が近づけば「このままではまずい」と自覚しているはず。親に指摘されると反発してしまうので、責めたり非難したりすることはせず、今できていることに目を向けてポジティブな言葉がけをしてあげましょう。

（例えば「昨日より起きるのが10分早いね」「今日はゲームの時間短いね」「ちゃんと気持ちの準備しているんだね」など）

生活リズムがずれてしまった場合、子どもにたいして、いわゆる根性で修正するというのは無理があります。まずは環境を整えてあげましょう。次のページでは体内時計についてポイントをまとめました。生活リズムを戻すためにどれならできるか、お子さんと話し合いながら試してみるのも良いでしょう。

体内時計とは？

体内時計という言葉聞いたことがあると思います。体内時計は心地よく過ごすために役立っている脳のメカニズムで、このメカニズムが乱れると心身の状態が悪化してしまいます。

人の体内時計は25時間とされていますが、私たちは陽の光を浴びたり、3度の食事をしたりすることによって24時間を生活することができます。

体内時計をもどすポイント

- ① 朝日を浴びる
- ② 寝起きに常温の水を飲んで胃腸から体を起こす
- ③ 決まった時間に3度の食事を摂る
- ④ 眠いときは20分以内の昼寝をする
- ⑤ 軽い運動やストレッチ、散歩をする
- ⑥ 寝る3時間前に夕飯を済ます
- ⑦ 39度以下のお湯でゆっくりお風呂に入る
- ⑧ 寝る前は明かりを落とし、スマホ、ゲーム、テレビを見ない

※ ゲームのしすぎや動画の見過ぎなどで、他のことが手につかない、自分で終わられない、取り上げるとキレる、昼夜逆転しているなど、生活に支障が出ている場合は、一度専門家に相談しましょう。

相談したいときは…

子どもたちは、まだまだ非常事態であることを感じ取って登校すると思います。お子さんの様子で気になる事があれば、ご相談ください。

- 学習のことであれば、担任へ
- 体調に関することであれば、養護教諭へ
- こころに関することであれば、相談員やスクールカウンセラーへ

その他、外部機関として下記の機関でも相談できます。ご参考ください。

- こども青少年年支援課（こども青少年相談係）：家族関係、問題行動、発達に関する事などの相談 tel. 823-3152
- 横須賀市療育相談センター：発達の遅れや障害のあるお子さんの相談 tel. 822-6741
- 横須賀市児童相談所：発達、不登校、家族関係、問題行動、虐待などの相談 tel. 820-2323
- 横須賀市子育てホットライン：電話での子育ての悩み相談 tel. 822-8511