



保護者の皆さま、こんにちは。スクールカウンセラーの後藤です。
新型コロナウイルス関連のニュースが連日大きく取り上げられていますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。ご体調はお変わりありませんか？
外出自粛に始まり、お子様の一斉休校。また、お仕事をなさっている保護者の方では在宅勤務への移行など生活が大きく様変わりし、不慣れな生活に日々奮闘されていることと思います。不慣れな生活が続くことで、心身ともに疲弊してしまうのは、人として自然なことですね。だからこそ、日々積みゆくストレスをいかに発散してあげるかが大切ですね。
今回はそんなストレスとの付き合い方についてご紹介しますので、よかったですら参考にされてみて下さいね。

ところで、他のご家庭ではどのようなことに悩んでいらっしゃるのでしょうか？
少し覗いてみましょう。

家には高齢のおじいさんとおばあさんがいるから、自分が感染したらどうしよう

在宅勤務に切り替わったけど、家だと集中できなくて思うように仕事の成果が出せない



感染を防止することは大事だけど、このまま休校が続くと、子どもの今後の学習に影響が出そうで心配

遊びにも、飲みにもいけなくて、生活に楽しみがない！

お子様とご家庭で過ごせる時間が長くなったことは嬉しい反面、お子様の勉強への取り組みや日中の過ごし方が見える分、不安に感じることも多いです。またご家族と過ごす時間が増えることで、ギクシャクして息苦しくなったとおっしゃる方もたくさんいらっしゃいます。自粛生活の弊害として、周囲のご家庭がどのように過ごし、どんな不安を抱えているか等、外からの情報がなかなか入ってきませんよね？ そうなると、「こんなことで悩んでるのは自分だけ？」「子どもにイライラする自分はダメだ」と自分を責めてしまいやすくなるので、注意が必要です。こんな時だからこそ、ぜひ周りのご家庭と連絡を取り合って情報交換の機会を作ってみましょう。



ストレスを溜めない、おうちでの過ごし方



◆ 情報収集は必要最低限に♪

連日、新型コロナウイルスに関するニュースが報道されています。不安な気持ちから、中にはニュースで最新情報をこまめにチェックしている方もいらっしゃるかもしれませんね。不安を消すためにやっているこの対処が、かえって自分の不安を大きくしてしまっている場合があります。もし不安な気持ちで落ち着かない日々を過ごしていらっしゃる方はニュースを見る頻度を少し減らして、必要最低限の情報収集に留めましょう。

◆ 3つのRを心がけましょう

R est

こまめに休息をとりましょう。慣れない生活で、皆さんの心と体は皆さんが思っている以上に疲れています。お仕事の合間に、家事の合間に、ホッと一息つける時間を大切にしたいですね。

R elaxation

リラックスできる時間を取り入れて、日頃の不安や緊張を緩めてあげましょう。いつもよりも湯船に長く浸かったりストレッチしたり、身体も心もリフレッシュさせてあげましょう。

R ecreation

いつもの気晴らしができない、、、こんな時こそ新しい活動に挑戦するチャンスです！ちょっと手の込んだ料理を作ってみたり、家族で創作活動に励んだり、家族が笑顔になれる時間が増えるといいですね♪



◆ 人との交流を保ちましょう

外出の自粛や在宅勤務により、今までと同じように人との交流が持てなくて、寂しさを感じる方もいるでしょう。また、家族であっても一日中一緒にいると当然ストレスを感じてしまいますね。親しいご友人と電話することで気晴らしになりますし、親戚を集めてオンラインで食事会を開催するなど、いまの「非日常感」を楽しみましょう。



親子で一緒にできるストレスケアの方法が紹介されています。良かったら参考にしてみてくださいね♪

- 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター
「新型コロナウイルスと子どものストレス」

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>