

新型コロナウイルスによる不安と向き合うために No.2

～家庭でできること～

スクールカウンセラー 志田原暢子

新型コロナウイルスの感染拡大により、学校がお休みになり、外に出るのを控え人となるべく会わないようになり、見通しが立たない不安が出ていることかと思えます。子どもたちが家庭にいる時間が格段に増えていますので、この危機をどう乗り越えていけばいいのかについてのヒントをお知らせします。

大人が気をつけること 大人もいつもの状態ではないことを自覚して！

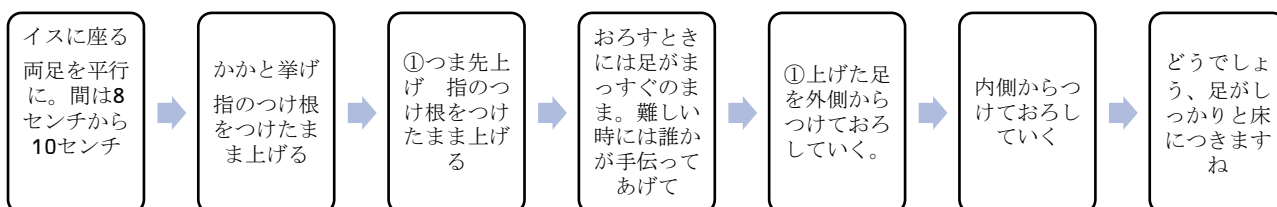
- 持病のある方は服薬などをお忘れなく
- 集中力が減っていますので、車の運転、ケガには注意しましょう
- アルコールの飲みすぎには注意
- 後回しできることは後回しで
- 日常生活のリズムを崩さないように
- 怒りっぽくなること、泣きたくなること、不安になることが増えてきます。うがいした後に温かい飲み物を飲むだけでも気持ちが切り替わります。
- 家族の暴力が続くようであれば、相談機関、警察に電話してください
- からだが固まりがちなので、ゆっくりじっくりほぐしましょう
- ふわふわした感じが出てくるかもしれません、そんな時には、以下を参考に。

子どもと向き合うときに

- 赤ちゃん返りすることもあるかもしれませんが、「こんなこと起こるのも仕方ない」と思ってください。そのうち収まります。
- 宿題などをしている集中力が続かないことがあります。そんな時には、「洗濯物をいっしょにたたもう」「雑巾がけをしよう」「草取りをしよう」など一緒にできる成果が表れることをするのはいいですね。
- 外の空気に触れましょう。雨の日でも少しでも窓を開けて外の空気を入れて下さい。
- 子どもと向き合えばかりいると落ち着かなくなることもあります。別の部屋に行く、一人でお風呂に入る（普段子どもと入浴されている方は）、だれかと電話をするなどしてみましょう。
- 自然と一緒に感じてみましょう。自然の観察や植物を育てることなど、できることがあると落ち着きます。
- コロナのテレビやニュースばかり見ていると不安が増すこともありますので、ほどほどで切りましょう。

からだと心 ほぐして立て直そう

- 思いのほか、子どもも大人も緊張しているかと思えます。ゆっくりほぐしましょう。テレビなどで多くの体操などが配信されています。ゆるめた後は、立て直しを
- 足のふみしめの紹介



今回の出来事はみんな初めてのことで、つながり、一人でできることを増やす、安心、未来への希望を持って過ごしましょう。

ご心配なことがありましたら、遠慮なく学校園にご相談ください。