

保護者のみなさま

「コロナ疲れ」とご家庭での工夫について

新型コロナウイルスの影響が、生活全般に大きな影響を与えております。様々な制限に加え、テレビやネットにおいても報道が常に繰り返されており、心的に動揺や疲れが出ているお子さまもおられるかもしれません。ご家庭でもお子さまのストレス反応がどのような状態であるかを観察してみてください。

《一般的な子どものストレス反応》

- ・ 気分の症状
いらいら、不安、急に泣いたり怒ったりする、悲観的思考、気力の低下
- ・ 身体的症状
頭痛、お腹の不調、睡眠や食事の生活リズムが崩れる、疲労感
- ・ 行動の症状
落ち着かない、指しゃぶりなどの退行、甘え、わがまま、攻撃的口調、無口になる。



上記をつい頭ごなしに否定したり、拒否したりせず、「ストレスのサインかな？」と親が考えるだけでも対応が効果的なものになっていきます。

☆ご家庭でできること

《安心できる環境づくり》

- ・ 子どもが制限された環境の中、よく頑張っていることをねぎらい、ほめる。
- ・ 大人が落ち着き、親や大人、社会が子どもを守っているということを伝える。
- ・ 「心地よい、気持ちよいこと」の増加につとめる。（子どもと一緒にの機会やスキンシップを増やす、音楽を流す、趣味の時間をとる、好きな食事メニューにする等）
- ・ テレビ報道などに必要以上にさらさない。（メディアの刺激的な表現に注意する）
- ・ ひとりのみで考えていると不安におちいりやすいので、情報や考えを話し合い、共有する。
- ・ 日常の生活リズムを守る。（起床・就寝時間、食事など）
- ・ 必要に応じて一時的に期待度を下げる。（勉強や習い事のレベルや量などの調節）。

《話しやすい環境づくり》

- ・ 繰り返し聞いてくるのは不安感の表れであると捉える。
- ・ 気持ちを受けとめて共感・受容する。「うん、怖いよね」、「そう感じるのは自然なことだよ」
- ・ 「なにからそう思う？」などと聞いて子どもの思考を理解する。（肯定的に）
- ・ 質問に答えられるように準備しておく。（憶測や推測でなく事実を簡潔に）
- ・ 聞いたままで終わらず、人間の強さ・回復力も強調し、希望と安心を与える。

《ストレスの軽減につながる活動》

- ・ 軽い運動を行うと、リラックス感が増し、過度な興奮がおさまる。（ラジオ体操、軽いボール遊び、身体を動かすゲーム、掃除や片付けなど）
- ・ 窓を開けて外を眺めたり、外気を吸うだけでも気分転換になる。
- ・ 呼吸法などのリラクゼーション法やストレッチでも心身が落ち着く。



困ったこと、気になることがありましたらお気軽にご相談ください。

（スクールカウンセラー 内田智章）