

新型コロナウイルス感染症に伴う生活上のメンタルヘルスについて

保護者の皆様には、学校の休業期間が長引く中、様々な思いやご負担を感じておられることと思います。今の生活は、子どもたちだけではなく、大人にとっても大きなストレスになります。この時期の過ごし方について、メンタルヘルスの視点からまとめてみました。皆様が健やかに過ごされ、一日も早く、お子様が学校に安心して登校できる日が来ることを願っています。

(1) セルフケアについて



規則正しい生活は、免疫力を高めます。実際には、難しいかもしれませんが、食事・睡眠・適度な運動を心がけてください。疲れている時は“省エネモード”でいきましょう。うまくいかない事があっても、その日一日を過ごしたご自身をしっかりとねぎらってください。

(2) 情報とうまくつきあう



新型コロナウイルス感染症に関する情報があふれる中、メディアから適度な距離を取りましょう。感染予防については、「手洗い」と「人ごみを避ける」ことは重要です。正しい知識にもとづいた行動をこれから心がけましょう。

(3) 『つながり』を大切にする



『安心感』と『つながり』は、“孤立感”を軽減します。できる形で、親しい人と連絡し、話をする機会をもちましょう。また、『つながり』の感覚は、“人”に対してだけではなく、“自然”や“物”に感謝したり、大切に思ったりすることからも育まれます。

(4) ストレス・コーピング（ストレス対処）



ご家族の対応に追われ、忙しい中でも、“ストレス対処”を意識して、リラックスする時間を持ち、気持ちりがポジティブになる活動を行いましょう。手軽にできる腹式呼吸はおすすです。“鼻からゆっくり息を吸って、お腹をふくらませ、口から細く長くゆっくりと息を吐く”深い呼吸です。

(5) 子どもの不安定な行動への対応



お子様が急に甘えたり、ぐずぐず言うことが増えたりした時は、不安な気持ちによるかもしれません。そのような時は、安心させる言葉やスキンシップを心がけてください。お子様が困らせるようなことをした時は、「〇〇しないで」と否定形ではなく、「〇〇してほしいな」と伝えることや、うまくできた時にほめてあげると、子どもの気持ちが前向きに動きやすくなります。

不安やストレス反応は、安心する体験を重ねていくことで、時間とともに改善していきます。もし、睡眠や食欲の問題が長く続くような場合やご心配事がありましたら、医療機関や学校、スクールカウンセラーへご相談ください。



<参考資料>

『新型コロナウイルスについての子どもの心のケアについて：ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター相談室』 <https://jamsnet.org/archives/1596>
『新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHO から世界中の保護者たちへ。』 <https://covid-19-act.jp/parenting-who/>