

## 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。これからも正しい知識にもとづいた行動を心がけましょう。

## (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。

## (4) ストレスの対処法



ご家族の対応に追われ、ご自身のケアは後回しになりがちです。忙しい時でも手軽にできる腹式呼吸はおすすめです。“鼻からゆっくり息を吸って、口から細く長く息を吐く”深い呼吸です。

## (5) 子どもの不安定な行動への対応



ストレスは、からだや心、行動の3つに現れてくることがあります。望ましくない行動を取った時には、厳しく叱るのではなく、まず落ち着いたトーンで声をかけてください。

【身体面】	眠れない、だるい、頭痛、腹痛、 食欲がない、すぐ疲れる、めまいなど。
【心理面】	不安になる、怖くなる、落ち込む、やる気がなくなる、イライラするなど。
【行動面】	外出するのがイヤになる、ゲームの時間が 増える、攻撃的になるなど。

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。不調が長く続く場合やご心配事がありましたら、医療機関やスクールカウンセラーにご相談ください。

