

今年度も、坂小學校にスクールカウンセラーとして勤務します、「三宅 舞 (みやけ まい)」といいます。学校のことやおうちのこと、友だちのことなど、困ったことがあればどうしたらいいか一緒に考えて、毎日の生活が楽しく過ごせるようにお手伝いします。どうぞ、よろしくお願いいたします。

4月に入り、桜が綺麗に咲いていて「譬だなあ」と気持ちも新たにスタートしたと思うと、GW明けまで休校になり、がっかりしているかもしれません。また新型コロナウイルスのニュースばかりで不安になり、気持ちがすっきりしないかもしれません。先の見えない現状にところが落ち着かずそわそわしてしまうことは、予想できなかった事に対するところのあらわれなので、いつもと違う体の変化や気持ち(心配・不安・怖い)などは当たり前のことなのです。

そこで、「レジリエンス」について紹介しようと思います。

「レジリエンス」とは「ところの回復力」という意味です。これは、誰もがもっているところの力です。突然の出来事だったり、受け止めることがしんどい出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりしてところの健康が下がっても、そこから回復していくことはできます。

新型コロナウイルスの影響で、毎日の生活に支障があり何となく気持ちがふわふわしたり、不安やストレスが溜まったりする状況のなかで、みなさんがもつレジリエンスを働かせて生活を送ることは大切です。

レジリエンスを生かすためのポイントは4つあります。参考にしてみてくださいね。

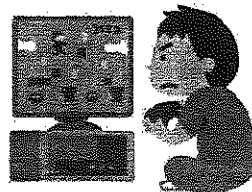
① つながりを大切にしよう

家族と話をしたり、心配なことがあれば遠慮なく先生に連絡したりしてみましょう。不安や体調がよくないことが続く場合は、自分だけで抱えず、話のできる人に話をしてくださいね。



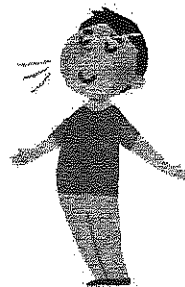
② 規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係があることが言われています。早寝早起きのリズムをくずさないように過ごしましょう。また食事もしっかりと食べましょう。



③ ゲームやスマホを使用する時間は決めてみましょう

ゲームやスマホは気分転換になります。ただ、ついついだらだらと使っていると、気分転換にはなりません。

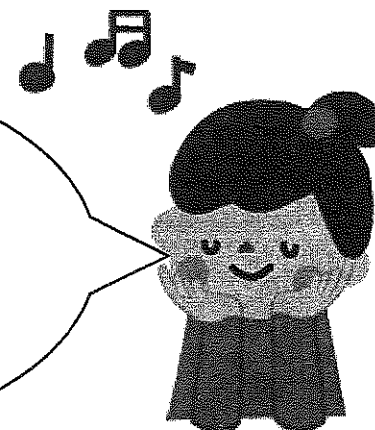


④ リラックスできることをやろう

眠ろうと思っても眠れない、気持ちはそわそわすることがあれば、ストレッチを試してみたり、あなたが「楽しいな」と感じる時間を取ったりしてみてください。

また、今はできなくても、学校が再開した時や友だち会うことができた時に何をしたいか考え、気持ちをプラスに向けてみると、ちょっとほっこりしてリラックスできるかもしれません。

5月の学校再開した時にみなさんとお会いできるのを、楽しみにしています！



◇ 新型コロナウイルス感染症による児童のストレスとその対応について ◇

学校においては、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するための臨時休校の措置が取られています。こうした状況のなかで、子どもたちが抱えていると思われるストレスとその対応についてお伝えいたします。

子どもは大人が考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与えることが基本となります。

(1) 未知で見えないウイルスに対する不安と恐怖

未知であるゆえに、不確かな情報が流れ、過度な緊張感を抱える恐れがあります。正確な情報を選択するようにしてください。

特に子どもはテレビやネットなどから過度で過激な情報の影響を受けやすいので、情報収集に振り回されないことが大事です。同じような情報（刺激）を繰り返し受けることで、情緒がさらに不安定なることがわかっています。子どもの場合は、メディアからの情報を遮断することが必要な場合もあります。お子様の様子を見ながら配慮してください。

(2) 不安や恐怖による行動化

一部の品物の買い占めが起きていたように、落ち着いた行動が大人でも難しくなっています。不安や恐怖から、怒りの感情がわき、攻撃的になったり、気持ちが不安定になったりしやすいです。その他、甘えが強くなる、体調の変化や眠れない、衛生面に過度に神経質になり過ぎる場合があるかもしれません。まずは、大人が落ち着いた言動に心がけてください。

ヒント：感染予防の方法は、一般的な風邪予防と基本的には同じです（厚生労働省資料参考）
落ち着いて、丁寧に予防に取り組みましょう。過度に神経質になっている場合は、安全感を保障し、甘えや不安の訴えにはその都度安心感を与えてください。

(3) 生活の変化のストレス

休校の措置により、家庭にとっては経済的な不安、子どもにとっては生活空間の閉塞感によるストレスが大きいと思われます。

感染拡大の防止のための措置であるため、外出も限られ、大人も子どももイライラが募ることが予想されます。家庭内では、適度な距離を取りながら、限られた選択肢のなかで、少しでも互いのストレスを発散できるように工夫してください。

ヒント：家庭の中での過ごし方を話し合い、生活のリズムが崩れないように気を付けてください。食事・適度な運動・発散できるような楽しい活動を見つけてみてください。親子で過ごす時間はできるだけ、リラックスする時間を共有してください。子どもはたくさん我慢をしています。大人の愚痴を聞かせたり、イライラして叱りすぎたりしないように気を付けてください。非常事態ですので、いつもよりは目を見てあげることも必要です。日常のちょっとしたことで褒めて、優しい言葉をかけてみてください。

保護者の皆様にとっては、先の見通しが立たないこと、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限、在宅時間の長期化などで、十分に子どもに目を向けられない個々の事情があると思います。ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、学校などのつながりを維持することが大切であると言われています。

学校再開までの期間において、お子様のご家庭での様子（体調の変化や情緒的な変化）で気になる事、不安なことがございましたら学校にご相談ください。

また、スクールカウンセラーも対応いたしますので、気軽にご相談ください。

坂小学校 TEL：（082）885-0002

