

スクールカウンセラーだより

令和2年5月

京都市立嵯峨野小学校スクールカウンセラー

早川 千恵子

保護者の皆様へ

休校中の子どものストレス反応とその対応について

いつもありがとうございます。

臨時休校が長引いていますが、お子さんの様子はいかがでしょうか。

このような状況の中で子どもたちは、次のような状態を見せたり、訴えたりすることがあります。これらは誰にでも起こりうる正常なもので、心のバランスを保つ役割を持っています。

適切に対応すればそのうちおさまります。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。

○子どもたちには次のような反応が現れる場合があります

- ・寝付きが悪かったり、夜中に目を覚ましたりする
- ・食欲がない
- ・普段はあまり言わないのに、頭痛や腹痛を訴える
- ・不安がる
- ・ふさぎ込む
- ・いつもよりテンションが高い
- ・怒りっぽくなる
- ・過敏になる
- ・いつもよりも親に甘える
- ・落ち着きがなくなる
- ・反抗的になる
- など

*反応が強かったり、2週間を越えて状態が継続したりする場合は、ご相談ください。

○このような対応が有効です

- ・「大丈夫だよ」と言葉で繰り返し伝える
- ・新型コロナウイルスに関する正しい知識や予防法を、子どもにわかる方法で伝える
- ・可能な限り規則正しい日常生活を送る（食事・睡眠・適度な運動）
- ・リラックスしたり楽しんだりする時間を持つ
- ・家族の団らんや友達との関わりを、可能な方法で持つ
- ・マスコミの過激な情報に振り回されない

*非常時ですので、叱りすぎたりしないように、いつもよりは少し大目に見てあげてください。

日常のちょっとしたことを褒めるなど、優しい言葉かけをすると良いです。ストレスを軽減する方法を載せましたので、一緒にしていただけると幸いです。

保護者の皆様にとっても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、活動の制限など個々の事情がおありかと思います。保護者の皆様ご自身も、ストレスをため込まないよう、お過ごしくださればと思います。お子さんのことに関する不安は、学校までご相談ください。スクールカウンセラーの電話相談も可能です。宜しくお願い致します。



～自分で自分を上手に助ける方法～

次の方法で、ストレスを軽減することができます。お子さんと一緒に試してみてください。

★リラックス呼吸法

1. ゆっくりと自分のペースで鼻から息を吸います。吸った息の冷たさを感じましょう。
2. ゆっくりと鼻から息を吐きだします。吐いた息の温かさを感じましょう。
(3回繰り返す)



★グーパーのリラックス呼吸法

1. 握りこぶし（グー）を作ってぎゅっと力をいれ、ゆっくりと鼻から息を吸います。
2. こぶしをといて（パーにして）ゆっくりと長く息を吐きます。
3. 身体の力がぬけていくのを感じながら「落ち着いている」「大丈夫」と自分に心の中で言い聞かせてください。
(3回繰り返す)

★肩のリラックス法

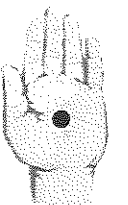
1. 息を吸いながら、肩をまっすぐ上にあげます。
2. ちょっときついと思うところまであげたら、その状態を5秒キープします。
3. 息を吐きながら、いっきに力を抜きます。
(3回繰り返す)

★ツボ押しによるリラックス法

親指を使って、“イタ気持ちいい” くらいの強さでグーっとゆっくり押してみよう。

◎労宮（ろうきゅう）

緊張した時にリラックス効果のあるツボで、手の平の中央部分にあります。



◎内関（ないかん）

手首にある横に入ったしわの部分から、指3本分あたりの腕の中央部分を親指で押さえると、動悸（心臓の鼓動）が安定する効果が得られます。



～日常生活で気を付けたいこと～

1. こういう時こそ、普段通りの生活を送ることが大切です。
食事や睡眠をきちんととり、生活リズムを崩さないようにしてください。
2. 太陽の光にあたること、体を動かすことは、心の安定に大切なことです。
無理のない範囲で、運動などするようにしてください。
3. 不安が強い時は、緑茶や紅茶など、カフェインの入っている飲み物は控えるようにしてください。
4. 自分なりに工夫して頑張ったりすることも大切なことです。
悩んでいるときは、信頼できる人に相談することも大切なことです。