

ふれあいルーム

第2号 令和2年6月

小田原市立白山中学校
スクールカウンセラー 仲手川 勉

新型コロナウイルスで社会全体が不安になっている中、学校が休みになるなど大きな環境の変化があり、いろいろなストレスも生じていることと思います。このような時にこころやからだは反応するのは当たり前のことです。特別にこれまでと違ったことをするよりも、できるだけいつもどおりの生活を送ることが大切です。お子さんには、日頃は見られない行動・こころ・からだの反応として現れることがあります。

子どもにあらわれやすいストレス反応

○行動の反応

- ・わがままを言うことが増える
- ・そわそわして落ち着きがなくなる
- ・反抗的になる など

○こころの反応

- ・いらいらが増える
- ・今までと違って素直すぎるようになる
- ・今まで以上に怖がるようになる
- ・元気がなくなる など

○からだの反応

- ・食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎる
- ・なかなか眠らない、途中で何度も目を覚ます、早朝に目を覚ましてそれ以降ずっと起きている
- ・悪夢をみる
- ・「気持ち悪い、お腹が痛い、頭が痛い、息が苦しい」などという
- ・アレルギー症状（喘息、アトピー性皮膚炎など）が強まる など



子どもの健やかなこころの健康と生活を保つために

- ・子どもの声に耳を傾けましょう。
- ・もし不安や不満な気持ちがあるようなら、話を聞いてあげる時間を短くても良いので持つようにしましょう。
- ・子どもの理解力に配慮して、情報を伝えてあげましょう。
- ・生活の中のルーチンを大切にし、規則正しい生活を親子で意識しましょう。
- ・怒って叱るよりも、できていることを褒めるのを心がけましょう。
- ・友だちと会えなくなっていることは大きなストレスになっているかもしれません。
- ・日々の生活の中で、子どもが学習を継続できるように工夫しましょう。
- ・コロナ禍の中の偏見・差別は、大人の社会だけでなく、子どもの間でも「コロナ」とあだ名をつけるなど、いじめとしても生じています。コロナ禍関連で、人に対して偏見・差別してはいけないことを家庭内でしっかりと教えてあげましょう。
- ・これからコロナ禍が収束していく中で、子どもたちが学校やいつもの生活に戻っていくときが来ます。急な環境の変化で、お子さんが反応を示すかもしれません。そのようなときは、お子さんに無理強いしたりせず、お子さんが日常生活を取り戻していくのをサポートしてあげましょう。

ご家族みんなで取り組める呼吸法によるリラクゼーションの例

1. まず深い呼吸ができるように、両肩を広げるようにします（最初にこの両肩をちょっと広げるような動作をすることが良い深呼吸のためのコツです）
2. そのあと、6秒息を吐いて（息を吐き切るようにします）、2秒息を吸い、1秒息を止めます（この時にお腹に少し力が入るようにすると、良い腹式呼吸になります）
3. 2をしばらくの間、繰り返します。
（2の息を吐く長さは、個人の肺活量の大きさに調整して構いません。お子さんだと4秒くらい、大人だと10秒くらいが良いかもしれません。）

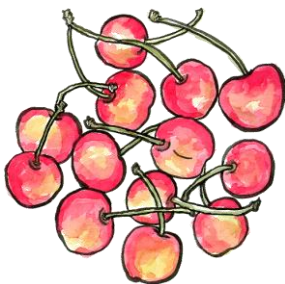
お子さんに対してイライラした時

学校の休みが長期化するなど、お子さんと一緒に時間が増えると、お子さんにいらいらしてしまうこともあると思います。保護者が感情を抑えられないことなど、大変な時があるかもしれません。

まずは、ご自身のこころのセルフケアが大切です。日々のご自身のこころの健康が保たれるように意識し、ちょっとイライラしてきたなと思うようであれば、ご自身がリラックスしたり気分転換したりできることをすると良いでしょう。日々の生活の中で保護者が完璧である必要はありません。手を抜けるところは積極的に手を抜くのも良いでしょう。上記のリラクゼーションを行うのもおすすめです。

いらいらが抑えられなくてお子さんにあたってしまいそうなときは、なんとか思いとどまり、少しお子さんから離れるのも良い対処法です。また、そのようなことが多いようであれば、保護者の方のこころの健康の危険サインかもしれません。ご自身で抱え込まずに、周りの信頼できる人や相談機関にご相談してみてください。

相談予約の方法



- ①申込書に記入して直接仲手川に渡すかドアのポストに入れる。
- ②担任の先生や、遠藤先生、養護教諭の加藤先生に連絡する
- ③ふれあいルームに直接電話をかける。

35－8456（相談室直通・在室中のみ）

相談時間 毎週水曜日です。

時間は9時～16時45分です

6月・7月の相談日

6月3日（水）・6月10日（水）・6月17日（水）・6月24日（水）

7月3日（金）・7月8日（水）