



ちょっと疲れてきていませんか？

休校期間が長く続いたり、外出ができなかったり・・・日常の変化が長く続くと心が疲れやすくなり、下のようなことがみられることもあります。

<気持ち>

- *甘えたくなる
- *心配になる
- *元気がでない
- *悲しくなる
- *イライラする
- *怒りっぽくなる
- *やる気が出ない
- 等

<行動>

- *兄弟げんかが増える
- *おねしょをしてしまう
- 等

<からだ>

- *頭が痛い
- *眠れない
- 等



いつもと違うかも？
と
思える
感覚も
大切です

今回のような状況では、症状が出て不思議なことではありません。状況が落ち着けばおさまることも多いですが、長く続いたり、困った時は、家族や学校の先生など、自分が信頼できる大人に相談してみましょう。



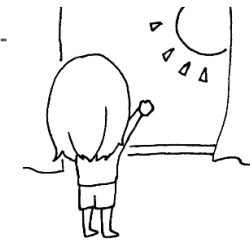
誰かを責めたりしない生活を

不安や緊張が高まってくると、大変な事態を誰かのせいにしたくなる場合があります。感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防を頑張っている病院や保健所の人や、その家族などを傷つけるようなことを言ったりするのはやめましょう。新型コロナウイルスは目に見えないものとの戦いです。いつだれが、感染者や濃厚接触者になってもおかしくありません。「私は大丈夫！」は通用しません。



こころとからだを健康に保つために

“いつもと違う”ときこそ、
“いつもと同じ”ことを大切に！



日常生活リズムを大切に。

決まった時間に起き、朝太陽の光を浴びよう!!

人間の体は、朝起床し太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。体内時計の働きで、朝日を浴びてから15～16時間後に自然に眠気が発生するので、朝、光を浴びた時刻によって、眠る時間も決まってきます。就寝時刻が遅くなっている場合は、まず、起床時刻を決めて起き、太陽の光を浴びる！ことをしてみてください。



適度な運動や
リラックスできる
時間をとろう!



情報番組を見すぎない、検索しすぎないようにしよう!

新型コロナウイルス感染症の話題を耳にしない日はありません。不安等から、そのような情報を得て、気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう。自分で解決できない出来事の場合、調べれば調べるほど不安はどんどん大きくなるといわれています。その時間をポジティブな意味で今「できること」に使ってみましょう。



「今も」「変わらずにできる」
「大好きなこと」をしてみよう!

もともと絵を描くのが好きならば、絵を描く時間をもつこと。音楽を聞くのが好きならば、音楽を聞く時間をもつこと。映画を見るのが好きならば、映画を見る時間をもつこと。それらは、あなたのこころの不安を少なくするのにとても役に立ちます。



不安は考えれば考えるほど大きくなります。信頼できる大人に話してみよう!



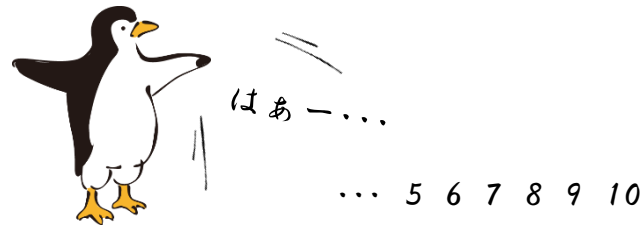
リラクゼーション:からだをほぐして心もリラックス♪

いつでも どこでも “深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…



② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります。



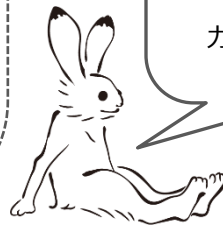
- ★息を吐ききるような遊びや動作も効果的(歌を歌う等)
- ★交感神経(緊張状態が続くと優位になる)と副交感神経(のんびり休んでいると優位になる)のバランスが整うと、幸せホルモン(セロトニン)が分泌される。

いつでも どこでも “ぎゅー体操”

手をグーにしてぎゅーっとにぎって10秒キープ。ふっと力を抜きましょう。



両肩をぎゅーっと上げて10秒キープ。ふっと力を抜きましょう。

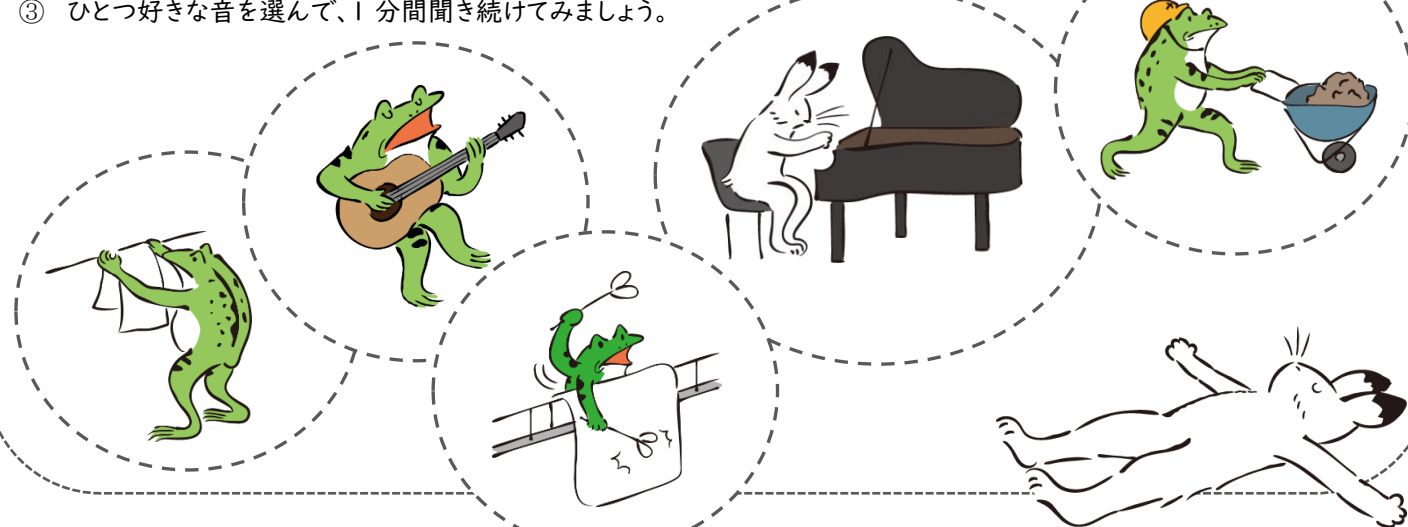


かかとを押し出すようにぎゅーと力を入れて10秒キープ。ふっと力を抜きましょう。

顔の中心に向かってぎゅーと力を入れて10秒キープ。ふっと力を抜きましょう。

そわそわ落ち着かない時の “音探し”

- ① テレビの音は、内容がわからないくらいに小さくします。
- ② 目を閉じて、耳をすませてみましょう。どんな音が聞こえますか?いくつかみつかりますか?
- ③ ひとつ好きな音を選んで、1分間聞き続けてみましょう。



保護者の方へ

親子で過ごす時間を大切にしてください

1日に少しの時間でいいので、親子の日常的な時間を持つようにしてください。お子さまの安心につながります。一緒に夕飯をつくる・食べる、テレビを見ながら一緒に笑う等。また、一緒にゲームをしたり、写真を撮りあったりする等、お子さまが興味を持っていることを一緒にするのもいいかもしれません。

子供の気持ちを聞いてあげてください

長期の休業で、いろいろな不安や心配事が生まれてくるのは当たり前です。まずは、どんな気持ちも否定せず、聞いて共感してあげてください。(そう思っていたのだね。ちょっと心配だね。)また、コロナが怖い...という訴えがあった時には、正しい情報をしていねいな言葉で説明し、報道番組やネットニュース等を見せすぎないようにしてください。子どもは、大人に比べて映像や画像からうけるショックがずっと大きいといわれています。

♡様々な状況の変化に大人も疲れています。

まずは、ご自身の心と体の健康を保つことを大事にしてください。

- ・ひとりで子育てを抱えない:頼れるところは誰かに頼りましょう。
- ・できるだけ手抜きをしてください。
- ・家族や親しい友人等、気持ちを許せる人とメールや電話等でのつながりを大切にしてください。

この状況がどのくらい続くか見通しが付きにくいことは、なかなかずっと100%で頑張り続けられません。できるだけ家事の手抜きをするなど、頑張りすぎないようにしてください。

悩み等、小さなうちの方が解決しやすいです。

不安や心配なことがありましたら、学校の職員、スクールカウンセラー等に相談することもできます。学校にご連絡ください。

また、下記の相談窓口も利用できます。

★24時間子供 SOSダイヤル 0120-0-78310

★子ども教育・子育て相談 0270-26-9200

月～金曜日 9:00～17:00

第2・4土曜日 9:00～15:00

(祝日・年末年始は除きます。)

参考資料

★医療法人仁誠会 大湫病院 HP

★日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 HP

★国立研究開発法人 国立成育医療研究センターHP

★群馬県教育委員会

臨時休業のため家庭で過ごすみなさんへ