

新型コロナウイルス対策での休校措置が3ヶ月目に入りました。お元気にお過ごしですか？
お友達とも会えず、おうちで過ごす毎日にも疲れが出てきているのではないのでしょうか？ 長引く休校期間をココロも体も健康的に過ごすことはたいへんですね。ここではおうちでの過ごし方のヒントをご紹介します。この期間をご家庭でのよい時間にしていただくために、参考にして下さい。



規則正しい生活を！

良質な睡眠、栄養のある食事をしっかりと！

ウイルスとたたかう力（免疫）を強めるため、また、ココロの疲れをとるため、規則正しい生活をしましょう。バランスの良い食事をとり、適度な運動をし、しっかりと寝ることが大事です。小学生は夜の9時くらいには寝て、7時くらいに起き、朝陽を浴びましょう。きちんと着替えもしましょう。



コロナウイルスについて正しい知識をもとう！

いま日本中、世界中のみんなが新型コロナウイルスとたたかっています。あなたも重要な主役のひとりです！ 新型コロナウイルスってどんな相手なのか、どうしたら倒せるのか、知っていますか？ 今やらなくてはならないことを、しっかり実行し、みんなで協力して、早く元の生活を取り戻しましょう。



気分転換をしよう！

ゆっくりお風呂に入ったり、お散歩したり、家族と一緒に体操をしたり、ゆったりできる時間を持ちましょう。ゲームやスマホを使いすぎると、体力もなくなるし、目や首も疲れます。イライラにもつながります。お片付けしたり、手芸や工作、お料理をしたりするのはどうでしょう。マジックやけん玉を覚えたり、工作の大作を作るのもいいですね。



友だちや親せきとつながろう！

お父さんやお母さんに許可をもらって、お友だちや遠くにいる親戚に電話をしたり、メールをしたり、お手紙を書いてみたりしてみたらどうでしょう。イラストをかいたり、シールでデコレーションしたりしたお手紙もらったらうれしいですね。家族以外の人と会わなくてもつながれるといいですね。



不安なときは…

いろいろ工夫しても不安になるときもありますね。そんなときは、こわいニュースは消してもらって、自分が大好きなものを思い浮かべましょう。好きなキャラクターでもいいですよ。ゆっくり深呼吸するのもおすすめです。お気に入りのフワフワなぬいぐるみや毛布をぎゅっと抱きしめるのもいいですね。おうちのなかで一人になれる場所や時間を見つけて、落ち着くまで静かにしているのもいい方法です。つらいときは、だれかにその気持ちを聞いてもらいましょう。学校には先生やスクールカウンセラーがいますから、困ったときは電話してください。



おうちの方へ

ーご自身のメンタルヘルスのためにご留意いただきたいことー

休校期間が長くなり、お子さんとおうちで過ごす毎日…おうちの方もお疲れではないでしょうか？自分や家族が新型コロナウイルスにかからないか、仕事や家計は大丈夫だろうか、子どもの教育はどうなるのか、心配も尽きないことでしょう。また、お子さんがひどく甘える、幼児返りする、おねしょをする、イライラする、反抗がひどい、きょうだい喧嘩がひどくなる、などもこういう状況では出やすい反応で、悩まされている方も多かもしれません（自然な反応で、状況が変われば治まることが多いですが、長引く場合はぜひご相談を！）。心身のバランスを保つのが難しい状況ですが、保護者のみなさんもお自分をいたわり癒す時間をもつようにしてください。

① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

保護者ご自身の心身の安定が第一です。できるだけ規則正しい生活を！子どもは、周りの大人の反応をみて、状況判断します。周りの大人がイライラして落ち着かないと子どもも落ち着きません。周りの大人が笑顔で落ち着いて過ごしていると、子どもも落ち着いてきます。まずはご自身をいたわり、よく食べてよく笑い、よく眠りましょう。

② 正しい情報を公的なホームページなどで得て、お子さんに教えてあげましょう。

正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。お子さんにも新型コロナウイルスとは何か、どうしたら感染を防げるのか、正しい知識と対応方法を教えてあげてください。やさしく書かれたものもありますよ。（例えば NHK NEWS WEB EASY ）

③ 不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

ワイドショーのつけっ放しは危険です。知らず知らずにココロをむしばまれるかも。意識してテレビを消して、家族との団らんや休息の時間を持ちましょう。そして笑いましょう。「笑い」は「つくり笑い」でも免疫力アップやストレス軽減の効果などがあるそうです。



④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち、孤立しないようにしましょう。

人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。親しい友人と電話やSNSでおしゃべりを！



⑤ 過去の“大きなストレスを乗り越えた経験”を思い出しましょう。

これまでに今よりつらいことを乗り越えた経験はありませんか。“あのときよりマシ”、“あのときも大丈夫だった”と思い出してください。今回の状況を乗り越えること、またそれを子どもに見せることは、将来必ず役に立ちます。

⑥ アルコールやタバコ、あるいは薬剤に過度に頼らないようにしましょう。

ストレスを飲酒や喫煙で紛らわしたくもなりますね。また、ストレスを意識せずとも、ついついお酒やタバコの量が増えてしまっていた…ということもあります。頼りすぎないように十分注意してください。



⑦ ご自身のココロの状態を把握するように気をつけましょう。

このような状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。それに気づくことが大事です。しかし、このような反応が普段よりも強く出たり、2週間以上続いたりする場合は、必要に応じて病院などに相談しましょう。もともと病院で診てもらっている方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。

⑧ 必要な時は、専門機関に相談をしましょう。

誰かに相談することは、とても合理的で成熟した行動です。ぜひ相談機関も利用してください。（例えば、こころの問題、DV、酒害などについて「千葉県精神保健福祉センター」 電話：043-263-3893）お子さんのことについては、学校にもご相談ください。