

2020年4月7日

児童のみなさん、保護者のみなさん



## 新型コロナウイルスによる不安と向き合うために

スクールカウンセラー 志田原暢子

世界中で感染者が増加し、学校がお休みになったり、外に出るのを控えたり、おおぜいの人が集まることを避けたりして、この新しい病気から人々を守ろうとしています。病気にかかるかもという心配もありますが、その他の不安もいろいろ出ていると思いますので、今回は「新型コロナウイルスによる不安と向き合うために」私たちはどうしたらいいのかについてお伝えします。小学生のみなさんでもできることです。

### 1. 新型コロナウイルスについての情報を知ろう

どんな病気なのか、症状や治療法について、正しい情報を知ろう。

### 2. つながりやを大事にしよう

このような時には普段気にならないことも気になったりします。身近な人に恥かかずに話してみよう。家族や先生、大人は話を聞いてくれるよ。学校がお休みになっても先生たちは学校で働いているので、学校に相談してもいいよ。知り合いの一人暮らしの人に電話やメール、手紙で連絡をすると喜ばれるよ。

### 3. 規則正しい生活を送ろう

家にいることが増えるので、だらだらとせず切り替えよう。休みの日でも朝の光を浴びよう。

### 4. ゲームやスマホ、パソコンから離れる時間を作ろう

トイレに行く、ごみを捨てる、水分をとるなどでも離れられるよ。心がけて離れよう。使う時間を家の人と決めよう。

### 5. リラックスできることをしよう

遊ぶこと、体を動かさず、踊る、絵を描く、歌う、散歩するなど。ネコのように伸びをするのもいいよ。

### 6. チャレンジしよう

お休みが続くようだったら、読書、新聞を読む、料理、掃除、モノづくりなど、チャレンジしよう。何かができるようになることは今後のあなたの力になります。

## 7. 感染してしまったら

しっかりと治療に向き合いましょう。この出来事は今後のあなたにとってとても大切な経験になるでしょう。

あなたが元気になるのをみんなが応援しています。

### 不安な時のからだや心はどうなるの？

#### からだ

- 眠れない、すぐに目が覚めてしまう
- 頭が痛くなる、おなかが痛くなる
- からだが重くなる、疲れやすい
- 食べたくなくなる

#### 心

- イライラする
- おこりっぽくなる、すぐに泣いてしまう
- やる気がなくなる

• 大人とはなれるのがとても怖くなりずっとそばにいたくなる

• 何をしてもうまくいかないと落ち込んでしまう

#### 行動

• 落ち着かない

• ずっとしゃべったり、動き回ったりしている

• 周りの人への暴力、暴言が続く

ほかにもあります

これらのことは、いつもではないとき（災害や大きな事件、事故など突然のできごとのあとなど）に起こる

正常な反応です。このような時には、できることをする、規則正しい生活を送る、などによって徐々に回復し

てきます。子どもだけでなく大人にも上のようなことは起こります。

世界中のみんなが大変な時です。子どもでもできることもいろいろあるよ。協力して乗り乗りましょう。