

保護者のみなさま

新型コロナウイルスによる不安と向き合うために No.2

～家庭でできること～

スクールカウンセラー 志田原暢子

新型コロナウイルスの影響で学校がお休みになる、外に出るのを控える、人となるべく会わないようにと言われて、家庭で過ごす時間が増えてくるので、この危機をどう考えて動けばいいのかについてお知らせします。

4月7日付のプリントを読んでいない児童も多くいましたので児童と是非一緒に声に出してお読みください。

大人が気をつけること 大人もいつもの状態ではないことを自覚して！

- 持病のある方は服薬などをお忘れなく
- 集中力が減っていますので、車の運転、ケガには注意しましょう
- 後回しできることは後回しで
- 日常生活のリズムを崩さないように
- 怒りっぽくなること、泣きたくなること、不安になることが増えてきます。うがいした後に温かい飲み物を飲むだけでも気持ちが切り替わります。
- 家族の暴力が続くようであれば、相談機関、警察に電話してください
- からだが固まりがちなので、ゆっくりじっくりほぐしましょう
- ふわふわした感じが出てくるかもしれません、そんな時にはしこをふむ(おすもうさんのドスコイ、ドスコイ)など効果がありますよ。

子どもと向き合うために

- 赤ちゃん返りすることもあるかもしれませんが、「こんなこと起こるのも仕方ない」と思ってください。そのうち収まります。
- 宿題などをしている集中力が続かないことがあります。そんな時には、「洗濯物をいっしょにたたもう」「雑巾がけをしよう」「草取りをしよう」など一緒にできることで、目に見えて成果が表れることをするのはいいです。
- 外の空気に触れましょう。雨の日でも少しでも窓を開けて外の空気を入れて下さい。
- 自然と一緒に感じてみましょう。自然の観察や植物を育てることなど、できることがあると落ち着きます。
- 新型コロナのテレビやニュースばかり見ていると不安が増すこともありますので、ほどほどで切りましょう。

今回の出来事はみんな初めてのことです。私たちのこれまでの生活を見直し、一人でできることを増やしましょう。未来への希望につながること(何かを作る、植物を育てる、楽しみなことを想像するなど)をしましょう。

自分や家族が感染してしまったら

これまでに世界中でこの新型コロナウイルスに感染した人のうち、重症になる人よりも症状が出ない人、感染してよくなった人の方が圧倒的に多いです。心配だけどしっかりと治療に向き合しましょう。あなたが元気になるのをみんなが応援しています。

感染してしまってもあなたの責任ではありませんし仕方のないことです。感染した人を特別な人としないようにしましょう。

ご心配なことがありましたら、学校にご相談ください。