

ストレスの対処について

予想以上に長い長い休みとなっております。新型コロナウイルスに対するストレス(当然のことながら長期化している現状に対してストレスを感じている方も多いのではないかと思います。前号のおたよりでもお伝えしましたが、そのような恐怖、怒り、不安、悲しみなどを覚えるのは正常な反応です。それらを「なくさなければならぬ」と思ってしまういませんか？ 実はそのような反応があるからこそ、予防策に気がつくことができているのです。自らの身を守る上で大切な反応ともいえます。

不安な気持ちだけでなく、小さなことで怒り、泣いたり、イライラしたり、怒りを感じることも増えているかもしれません。これもまた正常な反応です。

今、大切なのは一人一人のセルフケア(自分をいかにやること、大事にすること)です。保護者のみなさまも児童生徒のみなさんも今一度セルフケアについて考えていただくと思います。おたよりを作成しました。すでに実践されているという方も、改めての確認としてご利用いただけますと幸いです。



まず、大切なのは新型コロナウイルスが何かを知ることです。

知らなければ「知らない」(世の中の中に不安や差別の気持ちを生じてしまいます。新型コロナウイルスは細菌ではなくウイルスであることを知ることだけでも「密」が大切だとされているのか、今までよりもっと理解できるはずです。まずは相手(新型コロナウイルス)を知ること。これがセルフケアの第1ステップです。

対処法を今一度家族で話し合ってみましょう。

例えばセッケンは界面活性性効果というものがあり、ウイルスの病原性を失わせることができ、洗い流すことによりウイルスを物理的に遠ざけることが可能になります。アルコールや過酸化水素もウイルスを破壊してくれます。ウイルスについてさらに知ること、1~2メートル離れること(飛んでも届かない

距離のこと

2 のつぎ

距離) マスクをつけること(うつさないため、手についたウイルスを口や鼻から体内に入れないため)、換気をまめにする(密室の場合、30分くらいウイルスの病原性が失われないうち)など具体的にどうできるかが話し合やすくなるはずです。

3

自分自身のケアを優先することも時には必要です。



無理は禁物です。疲れたら休みましょう。余裕のない時にはたまにかないる人なことがうまくいかないように感じがちです。余裕ができたらずにできることから取り組めばいい。そんな風に考えてみるのも大切です。ちょっと深呼吸(目を閉じ、楽な姿勢でゆっくりカウント5を数えながら息を吸って、ゆっくりカウント5を数えながらストレスが体から出ていくイメージで息を吐く)。それも1つのリラクゼーションになります。保護者のみなさんが自分自身のケアをして元気になるのは子どもたちにとっても見本となるはずです。ちょっと自分自身の状態に目を向けてみてください。ストレス発散にはいろんな方法があります。安んずることを特に意識して過ごしましょう。たべたり飲んだりすることは過ぎてしまうと害となってしまうかもしれません。ご注意ください。

子どもたちも同様に生活リズム、
×ケアの時間、くつろぎ、リラ
ックス、気持ちを言葉にする、目かけを求
めらるなどがとても有効です。

!! 1日のバランスチェックリスト (ご自身の日常のリズムに)

- 生活リズム(食・睡眠・会話)を崩さないよう心がけている
- ニュースを見すぎないようにしている
- 自分の時間・空間を持つことができている(お風呂でリラックス)
- 家族・友人と連絡を取り合っている
- お酒や薬、カフェインなど取り過ぎていない
- 自分の気持ちを誰かに吐き出せている
- 同僚や上司、家族や友人からサポートされている
- 困った時には目かけを求めている

長期にすればするほど、上記のような心がけが必要となってきます。
大切なのは「安心・安全」と「非日常から日常へゆっくり移行していく」ということです。一人で抱えこまず、何が気になることがあれば「お気軽に
ご相談ください。

スクールカウンセラー 河原由紀子