

コロナウイルス感染症対策として新学期から休校となっています。収束への出口が見つからない中、子供の見守り、仕事の負担や不安定さ、活動の制限などで疲れがたまっているいませんか？今回はストレスをためないための小さな工夫をお伝えします。

## 生活の変化によるストレス

今、置かれている状況で大人は不安やイライラが募っています。子供にとってもいつもの学校生活が送れないことに大きなストレスを感じています。お互いがぶつかりあってしまわないようにお互いの距離をとることが必要です。一緒にいる時間・一人で過ごす時間どちらも大事にしてください。

- ◆ 「おはよう」「おやすみなさい」「ごめんなさい」「ありがとう」「たすかったわ」「これ！おいしいね」「楽しいね」など、何時も当たり前と言っている言葉を意識して家族の中で掛け合しましょう。
- ◆ 子供が話し始めたら、耳を傾けましょう。「そうだね」と受け止める事が安心感を与えます。
- ◆ 何でもないちょっとした事を褒めてあげましょう。褒めるとは存在を認めてあげる事なので、朝起きてきた時に顔を見て「にっこりする」こともOKです。

## 世の中の動きや、見えないウイルスに不安を感じたとき

子供は大人という言葉や態度に影響を受けます。そしてイライラしたり、甘えが強くなったり、神経質なることもあります。今の状況では、このような事は当たり前にかかるので、大人が慌てないようにしましょう。

- ◆ 子供が不安を訴えるなど、甘えてきたら、そのたびに受け止めて、そばにいてあげましょう。
- ◆ まず、大人が落ち着くことで子供は安心して生活ができるようになります。

## テレビやインターネットの影響

子供は大人よりもテレビやインターネットの影響を受けやすいので、繰り返し同じような映像や情報にさらされると不安定になります。

- ◆ 肩を「トントン」と優しくたたいてあげるなど、安心感を与える言葉をかけてあげましょう。「そんなのは心配しすぎよ」とか「そんなに心配してはダメ」という言葉は逆効果になります。「心配しているのね」「学校に行けなくてつまらないよね」など、子供が感じている気持を受け止めて言葉にして返してあげましょう。
- ◆ 子供に対しては、過度で、過激な情報を見聞きしないように、守ってあげてください。

今、子供たちは、困難に立ち向い、対応している大人たちの姿に勇気づけられています。そしてそんな姿から、子供たちは困難を乗り越え、生き抜く力を学んでいると思います。

スクールカウンセラーとして、皆様とご一緒に子供たちの心のケアをしていきたいと思っています。子供たちに会える日を楽しみにしています。