

心がしんどくなっている保護者の方へ

スクールカウンセラー: 福島美由紀
(原案: 春原千夏)

休校が長く続いている上に、新型コロナウイルスの感染や社会情勢はこの先どうなっていくのか全く不透明ですね。ストレスが多すぎて、心がしんどくなっている人も多くいらっしゃると思います。例えば、こんな心配ごとで、気持ちがつかなくなっていませんか？



「不安や心配はなくさないといけない」と思っていないですか？

その「不安」や「心配」は、あって当たり前のもの。不安や心配をなくさなくても大丈夫。

警戒心や不安な気持ちがあるからこそ、予防策に気を遣うことができるのです。

また、不安な気持ちだけでなく、ささいなことで怒りっぽくなったり、世間のことで怒りを感じることが増えているかもしれません。

これは、非常事態であることから心が警戒を高め、身体が察知して戦闘モードになっているせいで、これも正常な反応です。

アンガーマネジメント(怒りのコントロール)では、怒らなくなることを目指しません。

自分がなぜ怒ってるのか、をキャッチして自分で気持ちを落ち着け、自分の中で収まるのならよし。そうでないなら、ストレス発散をする、日記などで気持ちを表現する、愚痴をこぼしたり相談する、相手に要望や気持ちを穏やかに伝えてもいいでしょう。

場合によっては、安全な場所であれば、思いっきり泣いたり怒ったりしてもいいのです。

それでも、もし負担感が大きくなってしんどく感じるようであれば、少し方策を考えてみましょう。

<不安な時のセルフケア>

- ☆ できるだけいつも通りの日常生活を送ること
- ☆ 適度な運動をすること
- ☆ リラックスを心掛けること
- ☆ 人とつながり、困りごとは恥ずかしがらずに相談すること



これらが実行できそうなら実行してみましょう。

それでも十分できない、心に余裕がないと感じる時は、以下のことを心掛けてみてください。

1. 自分自身のケアを優先しましょう



自分の好きなことは何ですか？

ストレス発散にはいろんな方法があります。

<リラックス／趣味をする／寝る／食べる／好きな音楽を聴く…>

食べたりお酒を飲んだりすることは、過ぎてしまうと害になるので注意が必要です。いろんな方法を試せると、やり過ぎを防ぐことが

できます。あらかじめ、**いくつか方法**を持っておくといいですね。

保護者自身が自分のケアをして元気になるれば、

子どもにも良い見本を見せることができますね。

2. つらいと感じたときは、「なまけモード」でちょうどいい

こんな時です。子どもも大人もなんとなく不安。

その中できちんと宿題や仕事をしたり家事をこなしたり…

難しくって当たり前。

自分にも子どもにも甘くていいんです。

時間があるからといって、いつもより丁寧に暮らす必要ありません。

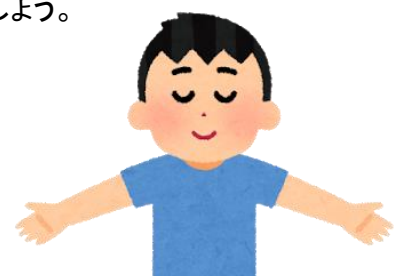
子どものケアも、最低限でもいいのです。しっかり休養しましょう。

余裕ができてきたら、またできることから取り組んでみればいいのです。



息を吐くほうを意識した深呼吸は、リラックスするときの基本。やってソンはありません。呼吸は、誰でもやっていることですから、これを読んでる今、やってみましょう。

まず吐いて吐いて～～
十分に吐けたら、自然と息を吸い込むので大丈夫
きっと上手にできましたね。



困りごとがあれば、ぜひ遠慮なく、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談ください