

今、こころの健康のために気をつけたいこと

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、社会全体での努力が続いています。先生や友だちに会えず、一人で先のことを考えていると、不安が大きくなりそうです。でも、感染拡大防止はみんなで力を合わせるプロジェクトです。独りぼっちではありません。学校再開の日まで、こころの健康にも気をつけて生活しましょう。

生活リズムを大切にしましょう

長いお休みで生活の時間帯が乱れていませんか。生活リズムを整えて、免疫力も気力もUPしましょう。

- ・決まった時間に起きることと眠ることが基本です。夜型の生活は、少しずつ朝型に変えて行きましょう。
- ・夜はゲームやスマホを控えましょう。強い光や長時間の視聴は、睡眠の質を下げ不安やイライラのもとになります。
- ・深夜のSNSはやめましょう。連絡したくなるときも、相手を思いやる気持ちをもって明日にしましょう。



リラックスタイムを作りましょう

勉強のこと、感染のこと…、不安な気持ちはあたり前です。不安を追い払おうとがんばりすぎると、疲れてしまって長く続きません。無理をせず自分のペースで、学校再開の日のために、できることを続けて行きましょう。

そして、気分の切り替えを意識的に行いましょう。「音楽を聴く。」「ストレッチをする。」「ゆっくりお風呂に入る。」「本(マンガ)を読む。」「温かいお茶を飲む。」など、リラックスできる時間を作り、自律神経を整えましょう。ふーっと、ながく吐く息に集中する「ゆっくり呼吸」もおすすめです。ゲームやスマホはおいて、脳を休ませてあげましょう。



言葉が持つ力をじっくり考えてみましょう

言葉は、ものすごく大きな力を持っています。本当に一言で心に大きな傷を負わせてしまうことがあります。ニュースで医療や物流(トラック輸送など)に従事している方やその家族に対して差別にあたるような行為があったと報道されています。絶対に許されるものではありません。逆に、言葉が人を元気にしたり、希望を与えたりすることもできます。新型コロナウイルス感染症が発生し、最初に中国武漢から帰国された方が、本県勝浦市に滞在しました。その時、勝浦中学校の生徒さんが、滞在している176人の方に励ましの手紙を送りました。千葉県は三方を海に囲まれ、私たちの先人は度々、海での遭難者の救護にあたってきた歴史があります。勝浦中学校の生徒さんが実践したように、困っている時に助け合う文化を私たちがしっかりと受け継ぎ、次の世代に伝えていきましょう。

インターネットは上手に利用しましょう

インターネットは今、私たちの生活に重要な役割を担っていますが、一方で誤った情報が拡散するなどのリスクも大きいツールです。個人情報や、信頼性の低い情報の拡散に充分注意して、上手にインターネットを利用しましょう。また、不安な気持ちから様々なサイトを見ていると、不安と情報集めの無限ループにおちいってしまうこともあります。そんなときは、TVやネットの情報から離れてみることも大切です。



困ったことや気になることは相談しましょう

困っていることは、学校に電話で相談しましょう。また、学校外の相談機関も利用できます。

- ・「子どもと親のサポートセンター」 0120-415-446 (24時間)
- ・「SNS相談@ちば」 右のQRコードを読み取り、友だち追加してください。LINEで相談できます。

今は悩みがなくても、いつでも相談できるように登録してね。



「チーバくん」



保護者の皆様へ

～臨時休校中における子どもの心のケア～

新年度を迎えたにもかかわらず子ども達は学校に登校できず、保護者の皆様も自宅での待機など、子どもも大人も、心と体の両面で様々な影響が出てきていることと思われます。保護者の方が子どものことで気持ちが沈んだり、イライラしたりする時は、相談するタイミングです。このような気持ちになることは意外と多くあります。ぜひ、学校や相談機関にお電話してください。一般的な子どものストレス反応は以下のものです。

①気分の面

抑うつ、イライラ、急に泣いたり怒ったりする、無気力、神経過敏、笑わなくなる

③身体面

頭痛・腹痛・めまい・下痢・便秘、睡眠や食事のリズムが崩れる、不眠、食欲低下・増加

②思考・認知の面

注意力・集中力の低下、学習の能率低下、物事が決められない、悲観的、悪い夢を見る

④行動面

そわそわして落ち着かない、自室に閉じこもる、甘えや我儘、反抗が強くなる

このような場面に出会ったときは、お子様の不安や強いストレスのあらわれかもしれません。「ストレスのサイン」ということを意識することで、対応の仕方が変わってきます。

そのような時は・・・

1. 安心して過ごせる環境作りを心がけましょう
2. 何でも話し合える雰囲気作りをしましょう
3. 適度な運動と手洗い、うがいなど健康管理に気を付けましょう
4. コロナウイルスに関する正しい情報に基づき行動し、情報の氾濫に注意しましょう
5. 子どもの心身の変化に気を付けましょう
6. 保護者の皆様の心身の変化にも十分にお気を付け下さい

家族と適度の距離を保ち、家族以外の友人や親せきとのつながりも大切にしましょう。お子様のことで、心配や不安なことがありましたら、学校まで御連絡ください。スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーへの相談も御利用できます。

参考

- ・ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター教育相談室（教育相談員 バーンス静子 森真佐子）
- ・日本赤十字社 「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」

困った時に相談できる県内の機関

保護者・生徒対象

千葉県子どもと親のサポートセンター(フリーダイヤル)
0120-415-446 (24時間)

千葉県精神保健福祉センター 電話相談
043-263-3893

詳しい相談時間はホームページを御確認ください。

中・高生対象

「24時間子供SOSダイヤル」
0120-0-78310 (なやみいおう)

「SNS相談@ちば」
右のQRコードを読み取り、友だち追加してください。メッセージを送るとLINEで相談できます。

