

特別なゴールデンウィークとなりましたね



コロナウイルス感染症の予防対策の一つから【外出自粛】のもと迎えた大型連休。今までとは違ったゴールデンウィークを過ごされたご家族が多いのではないのでしょうか。「充実した時間を過ごせた!」、「まあまあ、楽しかった!」、「ちょっと、ヒマだった…」、「退屈だった~」など様々な感想があることでしょう。

いつもと違う生活体験は、戸惑いや疲労感に繋がりがやすいですが、私たちの心身の成長を促してくれる大切な経験でもあります。ゆったりと疲れをとりながら、新しいことや変化に適応していけるようにしましょう。

新しい生活様式にむけて

さて、クイズです

◇3密の3つの【密】とは何でしょう?

① () ② () ③ ()

◇コロナウイルスへの感染リスクを低くするために効果があるといわれていることはなんですか?

()、咳エチケット、()、室内の換気、などなど。

新しいことや、これまでとは変わったことなどに対して、なぜそのような取り組みが行われているか、目的は何か?を正確に理解することで、取り組みへの意欲も高まり、心身の疲労感の軽減にも役立ちます。お子さまと、もう一度、確認をしてみてください。



新しい生活様式って?



感染予防が長期化される見通しから、感染拡大のリスクが下がっても、これまでの日常とは違った【新しい生活】を始めることになるようです。事前にその中身を知っておくことで、行動への見通しが立ち、気持ちの準備もできますね。

具体的には、上で考えてもらったクイズの答えが軸になっていくようです。

- ・人との距離をあける
- ・室内より戸外で遊ぶ
- ・人込みを避ける
- ・外出時はマスクをつける
- ・手洗い などなど…

これまで私たちが頑張ってきたことが中心となるようです。「これなら、できそう!」「もう、すでにやっていることだから大丈夫!」そう思えることができれば、新しいことへの挑戦にも不安が少なくなりそうですね。