

学校休業期間中及び学校再開後の家庭での過ごし方について

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、私たちの生活スタイルは突然大きく変わりました。SNSやテレビなどで常に情報は更新され、その名称を聞かない日はないような状況です。公表されている数値を見ると、東京都に関しては、新規感染者の数は減ってきており、明るい兆しが見えてきているようにも感じます。

その一方で、目に見えないウイルスに自分や家族がいつ感染するかわからない不安や、これまでと違う生活を強いられることで、ストレスを感じている人はたくさんいます。普段と違うことを行う、予期せぬ出来事に直面するということは、とてもストレスがかかることで、誰にでも起こりうる自然なことです。子どもはもちろんのこと、保護者のみなさんにとっても大きな負担となっていることと思います。

保護者のみなさんの置かれている状況は、1人ひとり異なると思いますのですべてが当てはまるわけではないと思いますが、家での過ごし方についていくつかポイントを書きました。まだ学校は再開の目途が立っていませんが、学校が再開した後も引き続き継続できる内容となっていますので、参考にしてみてください。

◇情報への向き合い方を変えて、情報を取り入れすぎないようにしましょう！

今は、ものすごいスピードで情報が入ってくる世の中です。SNSやテレビでは、常に新型コロナウイルスの最新情報が流れています。最新情報を知ることが、重要なことのように思えますが、SNSやテレビの情報は、視聴者にわかりやすく伝える意図からか、一部分を切り取って発信しているものも多くあります。要点のみを知ることができる反面、全体像が見えなかったり、結果として恐怖心だけが煽られてしまうことも多々あります。**情報に振り回されないようにするために、ニュースを見る時間を1日1時間までのように限定してみてもいいか**と思います。**情報に触れすぎないことも大切なことです。**



◇できる限りいつものルーティンで！

家にいる時間が長くなることによって、生活リズムを崩される方が増えています。また、オンオフの切り替えがしづらくなってしまい、生活にメリハリが生まれません。生活リズムが崩れると、当然精神的にも肉体的にも不調が起こりやすくなります。なるべく生活のリズムを変えないように、いつも通りのルーティンを行うように心掛けましょう。**たとえば、外に出ないとしても着替えをしたり、身だしなみを整えるようにしましょう。服を着替えるだけでも、気持ちは切り替わります。また、いつものルーティンを行うということは、心理的な安定に繋がります。**



◇いつも以上にポジティブな声かけを心がけましょう！

今は、社会全体が精神的に疲れやすくなっています。みんなが疲れてくると、物事に過敏に反応し、些細なことが気になったり、ネガティブな気持ちや考えが悪循環してしまいます。ご家庭で過ごすお子さんに関しても、これまでなら「このくらいのことは大丈夫なのに…」という出来事でもイライラが爆発してしまったり、こだわりが強くなってしまったり、という話をよく耳にします。いつも以上に相手を敬ったり、気遣う気持ちを持ちましょう。ありがとう！と感謝を伝えたり、がんばっててえらいね！などポジティブな声かけをすると、ポジティブな気持ちになるというデータがあります。



◇気分転換の方法をいくつか持つようにしましょう！

家にいる時間が長いと、どうしても行動パターンが単調になってきてしまいます。時間を持って余してしまうこともあるかもしれません。人は時間があるついでに考えすぎてしまうことがあり、それがストレスに繋がることも少なくありません。自宅でできる簡単な運動をしたり、好きな音楽を聴いたり、映画を見たりすることで、リラックスできる時間を作しましょう。何も考えずにボーっと過ごす時間も大切だったりします。深呼吸をしたり、腕をゆっくり回してほぐしたりするだけでも、身体の力がスーッと抜けてリラックスに繋がります。



◇1人で溜め込まないようにしましょう！

いつもとは違う環境の中で、お子さんが不安定になるなどの情報がよく入ってきます。普段だったら、ママ友と話したり、学校の先生に相談したりすることも現在はやりにくいという方も多いのではないのでしょうか。子どももちろんですが、保護者のみなさんも家族以外の友人や知人と話す機会が極端に少なくなっているようです。こんなときだからこそ、1人で溜め込まず、周囲とのコミュニケーションを大事にしましょう。他愛のない会話をするだけでも少し心が軽くなります。なかなか身近な人に言えないな、と思ったら、学校の先生はもちろん、外部の専門家に相談してもいいと思います。

