

心がしんどくなっている保護者の方へ

R2. 5. 7

スクールカウンセラー

新型コロナウイルスにともなう緊急事態宣言が出て、休校も早2ヶ月が過ぎました。この先どうなっていくのか不透明な中、心がしんどくなっている方もいるでしょう。

例えば、こんな心配事で、気持ちがつらくなっているいませんか？



「心配や不安は無くさないといけない」と思っていないですか？

その「心配」や「不安」は、あって当たり前なもの。なくさなくても大丈夫です。

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、世間のことでも怒りを感じる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、正常な反応です。

自分がなぜ怒っているのか、をキャッチして自分自身を落ち着け、自分の中で収まるならよし。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。大人だって、思いっきり泣いたりしてもいいのです。

それでも、心がモヤモヤ、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。

【不安なときのセルフケア】

- ☆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
- ☆人とのつながり、困りごとは恥ずかしがらずに相談すること

これらを試してみてください。それでも十分にできない場合、心に余裕がない場合は、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なんですか？
ストレス発散にはいろいろな方法があります。
リラックス、趣味活動、寝る、食べる、音楽を聴く、読書・・・
過度に食べたりお酒を飲んだりすることには注意が必要です。いろいろな方法を試せると、やり過ぎ防止にもなっているですね。保護者自身が自分のケアをして元気になれば、子どもにも良い見本を見せることができます。

② つらいときは「なまけモード」でちょうどいい

最近テレビなどで、おうち時間を活用した「断捨離」や「手料理」特集などをよく目にします。時間があるからといって、いつもよりも丁寧に暮らす必要はありません。

大人だって不安な今。その中できちんと仕事や家事をして、子育てをして…。

大変で当たり前。こんな時だからこそ自分に甘くてもいいんです。

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。呼吸は誰でもやっていることですから、これを読んでいる今、さっそくやってみましょう。