

教育支援センターから 保護者のみなさまへ

「いつもどおり」の生活が難しい今、大切にしたいこと



新型コロナウイルスによる感染症が拡大する今、「いつもどおり」の日常生活が失われ、保護者のみなさまは戸惑いや不安、苛立ちなど、さまざまな感情を抱えながら、日々奮闘されていることと思います。「いつもどおり」でない生活を送ることは、大人だけでなく子どもにとっても大きな不安を与えることがあります。そのような時には「安心・安定」した環境を作ってあげられることが大切です。今回は、そのような環境を作るためのポイントを3つ、ご紹介します。

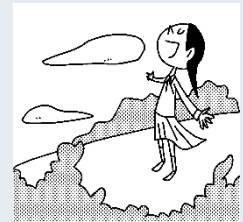
①規則正しい生活を心がける

- ・朝は早く起きて、夜は早く寝ること、食事も3食きちんと食べることが大切です。日常の習慣を意識的に継続しましょう。
- ・座ったままでできること/体を動かすこと、一人ですること/誰かとすること、などをバランスよく取り入れて、1日の計画を立ててみましょう。
- ・学校の宿題、自分の好きなこと、家族のためにやること、などのバランスも意識してみましょう。ゲームやスマホ、テレビで気分転換する時間も良いですね。ただし、それらはつい長い時間続けてしまいがちになるので、時間を決めて使いましょう。

②リラックスできることをする

- ・自分の周りに好きなもの、お気に入りのものを置いてみましょう。クッションやぬいぐるみをギュッと抱きしめるのも良いですね。音楽を聴いたり、お風呂にゆっくり入るのも良いでしょう。
- ・不安や疲れ、イライラなどを追いつすように、ゆっくり深呼吸をしてみましょう。

- (1). 楽な姿勢で、椅子に深く、まっすぐに腰かけます。目は軽く閉じましょう。
- (2). 心の中で「1, 2, 3, 4」と4まで数えながら息を吸います。
※腹式呼吸を意識して、肩ではなくお腹が膨らむように、鼻から息を吸いましょう
- (3). 「5」で息を止めます。
- (4). 「6, 7, 8, 9, 10, …」と数えながら、口からゆっくり息を吐きます。
※10以降は自分のペースで息を吐き終えます
- (5). (2)~(4)を自分のペースで、1分ほど続けます。
- (6). おしまいです。最後は全身で伸びをしたり、首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりましょう。



- ・保護者の方も、こんな時だからこそ、手を抜くことも考えてみましょう。周りの人に助けをもらいましょう。不安になる自分を責めないで、愚痴や弱音をこぼす相手を見つけておくとも良いですね。

③つながりを大切にする

- ・今は直接人と会うことが難しい状況ですが、人と人とのつながりは、生きる力を強めます。お家の中で、家族でいろいろと話をする時間を持てると良いですね。LINEやメール、電話、SNS、手紙などの通信手段が使える場合は、家族や友だち、信頼できる人の連絡先を子どもに教えておくのも良いでしょう。ひとりぼっちではないこと、誰かとつながっていることを伝えることが大切です。

上記に示したものは一例になります。お子さまの様子で気掛かりなことなどがありましたら、お電話にてご相談を承っております。