



# スクール・カウンセラー便り (臨時便)

—生徒・保護者の皆さんへ—

生徒・保護者のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの尾崎です。せっかくの春なのに、今年はコロナの騒ぎのせいで落ち着かないですね。今回のお便りは、ストレスの多い状況を乗り切るために、心の元気を保つヒントをお届けします。



## ストレスって？

いつもと違うできごとや辛いできごとによって、心が疲れてしまうことです。短い期間であれば耐えることができても、長期間嫌なことが続くと誰でも心が疲れてしまって、日常生活や勉強、仕事、友人関係など、さまざまなことへマイナスの影響が出てしまいます。できれば保護者さんは、子どもさんの様子をいつもより注意深く見守ってあげましょう。



## ストレスによって起こりやすい変化とは？

### <気分>

- 気持ちが落ち込む
- 落ち着かない
- イライラする
- 悲しい、涙が出てくる
- 楽しくない
- やる気、気力が出ない
- ピリピリする
- 細かいことが気になる
- パニックになる

### <思考・認知>

- 集中できない
- 記憶力が下がる
- 一人で決められなくなる
- マイナスに考える
- 勉強がはかどらない
- 頭がぼんやりする
- 自信を無くす
- 自責的になる
- 警戒心や不信感が強まる

### <体>

- 頭痛、腹痛、下痢、便秘
- 吐き気
- 不眠、途中で目が覚める
- 食欲の低下、体重減少
- 食べ過ぎてしまう
- 疲労感、だるさが続く
- 悪夢、熟睡できない
- アレルギーの悪化
- 風邪をひきやすくなる



### <行動>

- ソワソワしている
- ぐずる、わがままになる
- やたらと甘える
- 親と離れることを嫌がる
- 反抗が強まる
- 笑わなくなる
- 無口になる
- 入浴しなくなる
- ケンカが増える
- 同じことを何度も聞いてくる
- いつも一人でできていたことができなくなる
- 一人でいることを嫌がる
- 戸締りや鍵しめ、手洗いなどが増えたり、体調を過剰に気にする
- キレやすくなる



## 心を穏やかにするために家庭でできること（保護者さんへ）



- 子どもは、大人が思っているよりもずっと周りの環境や大人の気持ちに敏感に反応します。そして、大人の不安が子どもにも伝染してしまいます。**まずは大人が自分のストレス発散を心がけ、気持ちを落ち着けることが大切です。**また、子どもの前では愚痴を言ったり、乱暴な言動は慎みましょう。不確定なうわさ話をすることも避けましょう。
- 大人がしっかり見守っていることが伝われば、子どもは安心できます。**何か心配なことがあれば、いつでも大人に話をするように伝えてあげましょう。**ストレスによって、いつもよりしつこく質問してくる子もいます。そういう場合も、「何度もしつこい」「さっき言ったでしょ」などと言わず、毎回丁寧に答えて安心させてあげましょう。
- 一人でいることを嫌がる子や甘えたがる子には、**いつもより寄り添う時間を増やして**あげましょう。（感染への配慮をした上で）抱きしめてあげる、手を握ってあげるといったスキンシップは、心の安定につながります。
- 子どもが何か不安や心配を訴えてきたときは、「うん、怖いね。そう感じるのは自然なことだよ」「そうなんだね、どうしてそう思ったんだろう？」と、否定せずに受け止めて、気持ちや考えを聞いてあげましょう。「そんなことは言っちゃダメ」「後にして」などと言ってしまうと、子どもは気持ちを話せなくなり、ストレスをためてしまいます。**必要な時に、オープンに気持ちを話せるように**してあげましょう。
- 自信を持たせてあげるようにしましょう。子どもの活動を**どんどんほめてあげて**、気持ちが落ち込まないようにしてあげましょう。

## 親子でできるストレス発散

- **日常生活のリズム**は崩さないようにしましょう。特に、**睡眠**が十分とれていないと、気持ちが落ち込んでやる気がなくなってしまいます。朝は決まった時間に起きて**日の光をたくさん浴びる**ようにしましょう。そうすると、睡眠のリズムが整います。また、食事の時間や入浴の習慣も崩さないようにしましょう。
- **体を動かしましょう。**軽い筋トレやストレッチ、ダンスなどをして、血行を良くしてあげましょう。音楽に合わせて楽しみましょう。また、部屋の中に閉じこもっていると、気持ちが沈んでマイナス思考が強まったりします。景色の良いところをゆっくり散歩するなどして、**外の空気を吸う**時間を確保しましょう。スマホの万歩計を使って、ゲーム感覚で散歩するのも良いでしょう。
- **親子で楽しめる活動**を見つけましょう。料理や掃除、ペットや植物の世話など、日常のことを一緒に遊びながらやってみましょう。子どもさんが多少下手くそでも叱らず、**遊び心いっぱい楽しみながら活動**しましょう。また、何か**創作活動**をしてみましょう。パズル、工作、手芸など。
- 不安な時に、ずっと一人で考え続けていると、マイナスのことしか浮かばなくなってますます気持ちが沈んでしまいます。**信頼できる誰かと話をしたり、自分の趣味や好きなことに没頭する時間や、ゆっくりできる時間を確保**しましょう。



何か不安なことがあれば、スクールカウンセラーにもご相談ください。話をするだけでも、心が楽になることがあります。予約は、学校までお電話ください。

