

じぶんの心と体の健康をまもるためにみんなができること

～スクールカウンセラーより休校中のみんなへ～

新型コロナウイルスが流行し、楽しみにしていた行事や外出もできず、学校もお休みで……と、みなさんの生活は大きく変化しました。やりたいこと、楽しみにしていたこと、色々なことができなくなって残念な思いをしている人も多いと思います。

変化は心と体にストレスをかけます。人間は生まれつきストレスがかかってもはねのけるパワーがありますが、色々な原因でそのパワーが弱まることがあります。

たとえば…

- ① ストレスが大きすぎるとき
- ② ストレスに感じるものが多すぎるとき
- ③ ストレスを感じている時間が長すぎるとき
- ④ 心や体がつかれや病気で弱っているとき
- ⑤ ストレスがなくなることや、ストレスをなんとかできるというイメージが持てないとき



今の状況は大人も子どももストレスを感じて当然の状態です

ストレスに負けそうなとき、心と体は自分を守るために「黄色信号だよ！」とサインを出してくれます。サインの出方は人それぞれですし、年齢によって変わることもあります。

いつもはあまりないのに、最近多くなった・いつもあったけど前よりひどくなったという症状はサインかもしれません。次のページの中に当てはまるものはありますか？

【体^{からだ}からくるサイン】

- ☐ 頭^{あたま}やおなか^{いた}が痛い・肩^{かた}こりがする
- ☐ 食欲^{しょくよく}がない（食べ^たたくない）・なんだかずっと^{きもちわる}気持ち悪い
- ☐ おねしょ・べんぴ・げりなど
- ☐ ねむれない・こわい^{ゆめ}夢をたくさん^み見る
- ☐ ずっと^{からだ}体がかゆい・アトピー^{あトピー}がひどくなった
- ☐ なんだか^{おちつき}落ち着かなくてあれこれ^{うご}動いてしまう
- ☐ やる^き気が起きない
- ☐ 爪^{つめ}かみ・指^{ゆび}しゃぶりなどが^{まえ}前よりひどくなる



【心^{こころ}からくるサイン】

- ☐ なんだかイライラする
- ☐ なんとなく^{びくびく}びくびくする・ドキドキする
- ☐ 何^{なに}もないのに^{きゅう}急に^{かな}悲しい気分^{きぶん}になったり、^{なみだ}涙^でが出たりする・おちこむ
- ☐ いじわるな^{きもち}気持ち^でが出てきて、家^{いえ}の人^{ひと}や兄^{きょうだい}弟^{おに}を怒^{おこ}らせたり、けんか^{けんか}になったりする
- ☐ おうち^{ひと}の人^{ひと}からはなれ^なたくない。さみしい。^{あま}甘え^{あま}たい。
- ☐ 人^{ひと}と関わり^{かんわり}たくない・一人^{ひとり}になりたい



 あてはまるものがたくさんある・長^{なが}く続^{つづ}いている人^{ひと}

➡赤^{あか}信号^{しんごう}になる前^{まえ}に、身^み近^{ぢか}な大^お人^とに相^{そう}談^{だん}しましょう。次^{つぎ}のペー^{ぺー}ジに^ある【自^じ分^{ぶん}を元^{げん}気^きにする方^{ほう}法^{ほう}】も試^{ため}してみ^てく^ださい

 あてはまるものがあまりない人^{ひと}

➡【ス^まトレスに負^まけないた^ために】と【子^こどもでもできる“感^{かん}染^{せん}”対^{たい}策^{さく}】をし^てみ^てく^ださい。

黄色信号のみなさんへ

この資料を身近な大人と一緒に見て、相談してください。今あなたの中にどんな気持ちがあるか、その気持ちとどう付き合えば良いのか、いっしょに考えてくれる人を見つけましょう。

近くの人に相談しにくい人もいるかもしれません。そういう場合は安全な相談機関に相談しましょう。

チャイルドライン <https://childline.or.jp/>（無料の電話・オンライン相談）

【自分を元気にする方法】

☆一日の中で、自分の好きなことをする時間を作ろう

読書？音楽？絵をかくたり、小さい頃のようにぬりえをしたりしても良いかもしれません。

体を動かすのが好きな人は、家でできる運動やストレッチを調べてみましょう。けがや周りの物をこわすことのないように気をつけましょう。



☆自分をむやみに不安にするものから遠ざかろう

同じ内容のくり返しなら、ニュースを見ても不安が増えるばかりです。インターネットにのっている話は、公式のHPでないと正確な情報かどうか、大人でも判断が難しい場合があります。あまり調べすぎないようにしましょう。

☆体や心をリラックスさせよう

♡さわるとリラックスできるような、お気に入りのぬいぐるみや毛布、スクイーズはありますか？家に毛糸があったらポンポンをつくっても良いかもしれません（「毛糸 ポンポン」で検索）。

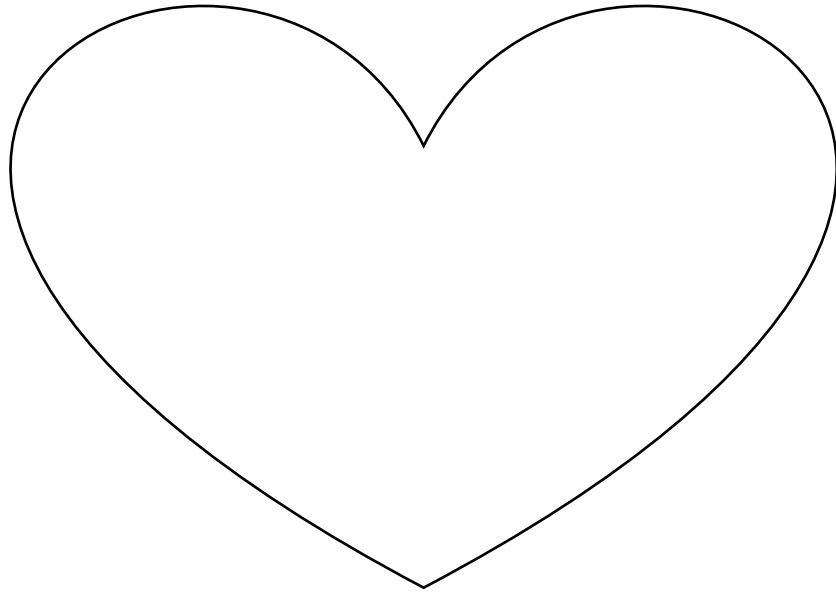


♡大きくせのびして肩を回して、首を回すと血液のめぐりが良くなります。おうちの人とマッサージやストレッチをしあうのも良いでしょう。

♡ゆっくり深呼吸をしましょう。おなかをひっこめながら「1・2・3・4」で息をすって、おなかから力をぬいてふくらませるイメージで「5・6・7・8・9・10・11・12」ではきます（長くて苦しい人は3秒・6秒でも。すった倍の数ではきます）。

♡「1・2・3」でぎゅっとこぶしをにぎり、「ぱっ」とはなしましょう。くりかえしているとそのうち「ぱっ」のあとにじわ～となります。これがリラックスしている感覚です。力を入れる場所はこぶし・肩・首・足など、体のどこでも使えます。

☆心の^{こころ}中^{なか}をのぞいてみよう



いま ^{じぶん} 心の^{こころ}中^{なか}には何^{なに}があるでしょう？

怒^{いかり}り？悲^{かな}しみ？「外^{そと}に行きたい！」という言^{こと}ばでも良^よいですし、「イライラ」「そわそわ」でも良^よいです。

☹ のような表^{ひょう}情^{じょう}がしっくりくる人^{ひと}もいるかもしれません。色^{いろ}でしかあらわせない人^{ひと}もいるかもしれません。やりかたは自^じ由^{ゆう}です。

「見^みせてもいいかな」と思^{おも}う人^{ひと}といっしょにやったり、書^かき終^おわった後^{あと}に、書^かいたものについて話^{はな}しあったりしてみましょう。

終^おわったら書^かいたものそれぞれに對^{たい}して声^{こゑ}をかけてあげましょう（「外^{そと}に行きたい！」には「そうだよね。で^で出^でられるようになったら～で～しようね」／「そわそわ」には「あの毛^{もう}布^ふにくるまってる^{すこ}と少しほっとするよ！」など）

ス^{ちやうし}ト^{わる}レス^{ちが}がかかったら調^{じやう}子^{たい}が悪^{わる}くなる（いつもと違^{ちが}う状^{じやう}態^{たい}になる）のは当^あたり前^{まえ}のことです。そういう時^{とき}に大^{だい}事^じなのは「自^じ分^{ぶん}に手^て当^{あて}をする（優^{やさ}しくする）こと」。手^て当^{あて}をして、少^{すこ}し調^{ちやうし}子^とを戻^{もど}したら、【ス^{ちやうし}ト^{わる}レス^{ちが}に負^まけないために】と【子^こどもでもできる“感^{かん}染^{せん}”對^{たい}策^{さく}】もやってみましょう。

サインがあまり出ていないみなさんへ

【ストレスに負けないために】

“いつもと違う”ことがストレスになっているのですから、なるべく“いつもと同じ”にすることが大切です。そして、“いつもより心と体を大事に”しましょう。

① 睡眠

生活リズムはくずれていませんか？いつも起きていた時間に起きる習慣はなくさないようにしましょう。学校が始まったときにもつらくなりやすいですし、生活リズムのずれや睡眠不足は体と心を弱くします。

運動不足なのでねむくなりやすい人もいるかもしれません。昼間は日光にあたること、ねる前はスマホやゲームはがまんして、音楽を聞くなど目への刺激をさけて行動しましょう。

② 食事

好きなものだけ好きなだけ食べる生活をしている人は、必要な栄養もとるようにしましょう。タンパク質やビタミン、カルシウムなど栄養バランスよく食べることは、体作りだけでなく、気持ちを安定させることにも大切です。

③ 運動

家でできるストレッチ・エクササイズなどの運動や筋トレなど、なるべく体を動かすようにしましょう。血液のめぐりが良くなり、体のだるさも減ります。家の手伝いでも良いですので家の中で歩く習慣をつけましょう。洗濯物たたみやお風呂そうじなど、あなたが家にいることでおうちの人の役に立つことができるはずですよ。



④ 学習

みなさんは学校があるときは5時間近く勉強していました。学校で出ている課題もがんばりましょう。また、今はネットでいろいろな学習教材が無料で使えるようになっていきます。おうちの人と探してみ、許可が出たら使ってみてください。

一人であることが難しかったら友達やおうちの人と時間割や、やることリストを作ったり取り組みましょう。一日の終わりにどこまでできたかを報告できると良いですね。



【子どもができる“感染”対策】

日本赤十字社の HP に「新型コロナウイルスの 3つの顔を知ろう！ ～負のスパイラルを断ち切るために～」という文書があります。そこでは3つの顔、つまり「病気の感染」・「不安の感染」・「差別の感染」があると書かれています。絵もついていてわかりやすいので、ぜひ調べて読んでみてください。

ここではそれら3つの感染について、みなさんでもできる対策をお伝えします。

① ウイルスの感染対策

- こまめに手洗い・うがいをする
- できるだけ外出しない
- 人の集まる場所（おうちでも）では「換気していいですか？」と許可を得てから窓を開ける
- せきエチケットを守る（マスクをする・くしゃみやせきはうででおさえる）



② 不安の感染対策

- ニュースを見すぎない（同じ内容をくり返し見ても知識は増えません）
- 根拠のない SNS の情報を信じすぎない
- LINE のタイムラインなどで流れてくる「#拡散希望」にだまされない（きちんとした情報であれば、公式HPなどにのっています。タイムラインや Twitter で「知り合いの看護師／医師からきました」「〇〇病院の…」はほぼデマ（うそ）です。参考になるようでいて人を不安にさせるメッセージが入っています。止めましょう）



〇〇病院のドクターから送られてきたラインです。「広く拡散してほしい！」とメッセージが届きました…

③ 差別の感染対策

- ウイルスは生き物です。動物におそわれた人を責めないように、ウイルスに感染した人を責めることもしないでください。
- 「〇〇学校の子が感染したんだって！」などうわさを広めないようにしましょう。
- 今仕事をしている人たちはみなさんの生活のために「がんばっている」人たちです。そうした人たちの家族は心配しながら毎日を過ごしています。働いている人たちに感謝し、その家族を応援しましょう

みんなにまた会えるのを
楽しみにしています



保護者の方へ

これまでにない事態の中、ご家庭での日々の生活もストレスの多いことと存じます。この資料がご家庭での過ごし方の一助になれば幸いです。

子供は保護者の見ていないところでデマや不安にさらされ、さらにそれを子供同士で共有し、膨らませてしまうという心配があります。彼らの安心・安全を守るためにもまず大人が正確な知識と心の余裕を持つことが大切です。【自分を元気にする方法】は大人・子供共通ですので、ぜひお子さんといっしょにお試してください。

コロナウイルスに関して、どのように説明したら？ 子供とどういう風に過ごしたら？とお悩み方は下記のHPをご覧ください。

国立成育医療研究センター

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」



一般社団法人東京公認心理師協会 子ども相談室（保護者のための無料電話相談）

http://www.tsccp.jp/k_s/index.html

この資料は下記のHP を参考に作成されています。

国立成育医療研究センター

<https://www.ncchd.go.jp/kokoro/news/20160418.html>

こころとからだのケア～こころが傷ついたときのために～

首相官邸 HP

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

日本赤十字社 HP

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

新型コロナウイルスの 3つの顔を知ろう！ ～負のスパイラルを断ち切るために～

早稲田大学教育総合クリニック HP

<https://www.waseda.jp/fedu/edu/news/2015/09/29/4368/>

家庭ですぐず期間の 子どものストレスとその対応 ―保護者・教職員向け―