

保護者のみなさんへ ～ 大人のセルフケアのすすめ ～

学校が休校となり、外出自粛が奨励され、かなり制限された日常を送るようになって一か月以上が経ちました。保護者のみなさんはいかがお過ごしでしょうか。多くの方は、戸惑い、不安、疲労が山積しているのを感じておられることと思います。それなのに外には出られず、常にお子さんが一緒とあっては、ストレスの発散もなかなか難しいですね。



このような非常事態下においては「子どもが第一！」と思い込みがちですが、保護者のみなさんはご自分のことを後回しにしてはいませんか？子どもの安心・安全はもちろん大切なことです。ですが、私たち大人のセルフケアも同等に重要です。子どもは、大人の状態にとっても敏感に反応します。ですから、大切なお子さんを守る上でも、私たち大人が健康でいることはとても大切なことです。大人向けのセルフケアのヒントを下にいくつか紹介しましたので、ご自分に合いそうなものをぜひ取り入れてみてください。



☆ 時には一人になりましょう

愛する家族とであっても、四六時中一緒というのは気づまりなものです。時には「自分タイム」をとりましょう。誰にも干渉されない時間を5分でも10分でも持てると、リフ



レッシュできます。家族全員で一斉に「自分タイム」を実施してもいい

ですね。家族の協力が得られにくい場合は、トイレに5分こもるのもいいと思います。朝、家族より30分早く起きるのもいいですね。一息ついて、自分と向き合う大切な時間にしてください。

☆ 気持ちを言葉にしてみましょう



不安や不満などのネガティブな言葉は、子どもの前では避けたいものです。

ですが、それらの感情を自分の中に押し込めてしまうことも避けましょう。子

どもが寝静まってから大人同士で話したり、日記やノートに書き出したりする

と良いです。心のもやもやを言葉にすること自体がセルフケアになるので、もやもやを

どうすべきかまで考える必要はありません。まずは言葉にしてみましょう。自分が気持ちに気づき、表現することで少しずつ心が回復へと動き出します。(SNS など公共性の高い場は感情表現の場としては不向きですので、気を付けましょう)



☆ 無心になってみましょう

ストレスがたまると気持ちがうまくまとまず、焦燥感が募りがちです。そういう時こそ、無心になれる時間を作りましょう。野菜のみじん切り、雑巾がけ、靴みがき、アイロン掛けなどの家事は無心になってやれ、かつ達成感が高いのでおすすめです。塗り絵も



楽しいですよ。お子さんと一緒に楽しめる活動だと、一石二鳥ですね！（ゲームやテレビも似たような効果はありますが、依存性が高いのでほどほどにしましょう）

☆ 軽い運動やストレッチをしましょう



ラジオ体操は、非常に優秀な有酸素運動です。ぜひ家族全員の毎日の習慣にしましょう。また、一日に何度かストレッチタイムを設けるといいですよ。ストレッチは、ストレスで緊張している体をほぐすのに最適です。また、自然に深呼吸もできるので、心や体をリラックスさせるのにも効果的です。家族と一緒にやるとスキンシップも図れるので、セルフケア効果倍増です！



☆ 生活リズムを保ちましょう

一日の過ごし方（スケジュール）を一人ひとりが持ち、それを家族で共有しましょう。寝起きの時間、食事の時間を中心に、ざっくりとでも時間割があるといいですね。やることが決まっていると大人も子どもも安心できますし、かわりにメリハリがつけやすくなります。在宅勤務の人は、家族の協力が必要になる時間帯（会議の時間、など）をあらかじめ家族と共有するといでしょう。お互いの動きがわかっていると、精神的にも時間的にも振り回されるストレスから解放されますよ。



《お子さんのスケジュールを立てる時のヒント》



お子さんの意見を採用すると取り組みへの意欲が増しやすいです。ただし、子どもの集中力や関心は長くは持たないことを忘れずに！あまりたくさん詰め込まずに、ゆとりのある時間や内容の設定をした方がお互いストレスになりにくいです。家庭生活や遊びの中には“学び”がたくさんありますので、教科書やドリルを用いた“教科学習”にこだわらずに、楽しんで取り組めるものを選びましょう。一人でやる活動、大人とやる活動など、バラエティ豊かな活動をバランスよく入れられるといいですね。



☆ ニュースは必要最低限にしましょう

新型コロナウイルスに関する最新の情報を得ることは大切なことですが、過剰な情報は不安や戸惑いをおおるだけです。スマホやパソコンでニュースの見出しが出るとつい見たくなりますが、過剰報道から自分を守ることも大事なセルフケアだということを常に心がけておきましょう。親の不安は子どもにも伝わりますし、子どもの不安は親に返ってきます。親子で負のスパイラスにはまらないよう、大人が情報の量と質をコントロールしましょう。



不要不急の外出をしない、外出した場合には“3密”を避ける、手洗いうがいを徹底するなど、既に言われていることをしっかりと守れていれば必要以上におびえることはありません。お子さんにもそのように伝え、不確かな情報に左右されないように家族みんなで心がけましょう。

☆ 自分や家族をハグしましょう

頑張っている自分を称えるために、自分自身をハグしましょう。もちろん家族にハグしてもらうのも、してあげるのもセルフケアの効果絶大です。ハグは、スキンシップによるリラックス効果だけでなく、“自分”という存在を強く実感させてくれる重要なセルフケア効果があります。強いストレスにさらされると“自分”の感



覚がぼやけ、心身ともにばらばらになるような感覚に陥ることがありますが、ハグには“自分”を自分に呼び戻す効果があるのです。ハグの他にも、毛布やカーテンに体ごとギュッと包まるのもいい方法なので、ぜひ試してみてください。(子どもとやる時は、呼吸が苦しくないことを確認しながらやりましょう)

いかがでしたでしょうか。

どれも、無理してやるべきことではありません。ご自分にしっくりくるものだけを、やれたらやってみてください。上記にあげた以外のことでセルフケア効果があるものは様々ありますし、個人によっても異なります。ご自分にとって安心・リラックスできるものを上手に選んで、ストレスをためないようにしましょう。ご自分を後回しにはせず、どうぞくれぐれもご自愛ください。

外出自粛要請を受け、スクールカウンセラーの出勤日時が不定期になっております。

スクールカウンセラーとの個別相談をご希望される場合は、まずは職員室にご連絡ください。

【 その他の相談機関 】

○世田谷区教育相談室（世田谷区） 03-3429-9766（月～金；9-19時）

○こども相談室（東京公認心理師協会）03-3868-3626（火、水、金、土、日；10-12時、13時-16時）

○新型コロナ心の健康相談電話（日本臨床心理士会／日本公認心理師協会）

050-3628-5672（4/20～5/6の月～金；10-12時、19-21時）