

## 保護者の皆さまへ ～セルフケアしていますか？～

ようやく来週から学校再開となりましたが、非日常の連続で不安になったり、怖くなったり、いつもよりイライラするようなことはありませんか？

ストレスのかかる環境でいかに対処できるか、押し寄せる不安をどう受け流すかというストレスマネジメントが大切です。心の健康を維持するために必要なセルフケアのポイントを紹介します。

### ★セルフケアのポイント

#### ① 自分の気持ちに気付いて、その気持ちを表現する。

- \* つらい、さびしい、イライラ、楽しい、うれしいなど、どんな気持ちも大切にすることが、自分を守ることに繋がります。
- \* イライラのレベルはどのくらいか、何を考えていたのかに気付けるとよいですね。

#### ② 自分に合ったストレス対処法を見つける。

- \* 音楽を聴く \* 日記をつける \* 絵を描く \* おしゃべりする \* ペットと遊ぶ
  - \* 空を見る \* 深呼吸をする \* よく寝る \* ストレッチをする \* 好きなスイーツを食べる
  - \* 歌をうたう \* ヨガをする \* ゆっくりお風呂に入る など、
- ストレス対処法のレパートリーをたくさん持っていると安心して過ごすことができます。

#### ③ できる範囲で他の人とのつながりを維持する。

- \* 友だち、先生、趣味仲間、家族、親戚と、LINE、SNS、メール、電話、手紙などでつながる。
- \* 一番強力なストレス対処法は社会とのつながりを持つことです。

### ☑セルフケアのチェックリスト

ストレス対処法のヒントとしてチェックしてみましょう。☑が少ないほど、ストレスが高い環境・状況にあるといえます。できることからセルフケアしてみましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 簡単なリラックス方法を実践している               | <input type="checkbox"/> プライベートの時間を大切にしている             |
| <input type="checkbox"/> 家族や友だちと連絡を取り合っている               | <input type="checkbox"/> 楽しめるもの、笑えるものを持っている            |
| <input type="checkbox"/> 情報に惑わされないようにしている                | <input type="checkbox"/> 日記をつけている                      |
| <input type="checkbox"/> ニュースを見過ぎないようにしている               | <input type="checkbox"/> 同僚からのサポートが得られている              |
| <input type="checkbox"/> 家でも運動をするようにしている                 | <input type="checkbox"/> 困ったときに助けてくれる人がいる              |
| <input type="checkbox"/> 健康や栄養に気を付けている                   | <input type="checkbox"/> ポジティブな活動に取り組んでいる              |
| <input type="checkbox"/> 自分の気持ちに気付き、表現している               | <input type="checkbox"/> 家族や友だちと過ごすようにしている             |
| <input type="checkbox"/> 自分のペースを保っている                    | <input type="checkbox"/> 集中できる作業に取り組んでいる               |
| <input type="checkbox"/> いつもの睡眠習慣を保っている                  | <input type="checkbox"/> 他のストレス対処法を探している               |
| <input type="checkbox"/> 自分の限界を知り、頼まれたことを断ったり、人に任せたりしている | <input type="checkbox"/> カフェイン、アルコールを過剰摂取しないように気を付けている |
|  | <input type="checkbox"/> 薬を過剰摂取しないように気を付けている           |

### ★相談することもセルフケア

- \* 2～3週間以上ひどく疲れた状態が続いている、大切な人や自分自身を傷つけてしまいそうな時はすぐに相談をしてください。
- \* イライラするなどのストレスのサインに気付いたら…それはあなたが真剣に向き合ってきたからこそその疲れです。一人で抱え込まず、信頼できる人や専門家に相談しましょう。

お子さんに関わることはスクールカウンセラー、子ども家庭支援センター、児童相談所に、ご自身のことに関しては、地域の精神保健窓口、保健センター、医療機関などにご相談ください。

(参考：国立成育医療研究センターこころの診療部資料)