

保護者の皆さま

令和2年5月
東京女学館中高保健室

～ 保健だより ～

新型コロナウイルス緊急事態宣言下のご家庭でのメンタルケアについて

国内外で新型コロナウイルスが感染拡大しております現在、保護者の皆さまには、お嬢さまたちやご家族の安心安全な生活の継続などに不安を抱いておられるのではないのでしょうか。休校が長期化する中で、お嬢さまたちの毎日の生活リズムの崩れや学習の遅れ、居場所の確保、また、新入生におかれましては未だ登校が実現していないこともあり、さぞ心配な日々をお過ごしのことと思います。

本校保健室としましては、このような状況の中、少しでもご家庭のお力に添えますよう、感染症対策下におけるお嬢さまたちへの対応について下記のような情報をご案内させていただきたいと思います。ご参考にしていただけたら幸いです。



毎日目まぐるしく変わる感染情報と先が見えない未知の状況に、親も子も精神的な負担が知らず知らずのうちに増えてきていると思います。

◆お嬢さまの様子は休校前の普段の生活と変わりないですか？

ストレス反応で典型的なものは、以下のようなものがあります。

- いつもより落ち着きがない
- 涙もろくなった
- 怒りっぽい
- いつもは好きなことに興味がなくなる
- 睡眠が充分とれていない
- 食欲が増えた、減った
- 頭痛
- 腹痛 などなど…



◆このような状況で、ストレスを感じたり困惑したりするのは当たり前のことですが、できるだけ心の健康を保ちながら生活するには、いくつかのポイントがあります。

① いつもと同じリズムで生活を送ってください



食事や睡眠のリズムが崩れていないでしょうか？三食しっかり食べ、起床時間・就寝時間も乱れないようにすることが何より大切です。運動不足になりやすいので軽い体操やウォーキングなど自分に心地よい気分転換になるようなものを取り入れるとよいと思います。生活リズムが乱れると、自律神経のバランスが崩れやすくなります。自律神経のバランスが崩れると体や心の不調が起こりやすくなります。何より十分な睡眠とバランスの取れた食事、適度な運動は免疫力を高めます。

② 1日の過ごし方をご家族で話し合ってみてください

本来はそれぞれ家庭生活以外の社会生活の場があって、家族のバランスがとれていますが、突然の休校や在宅勤務、外出自粛の状況下で、家庭の中でそれぞれのスペースを保って生活することが難しくなり、お互い不満を持つこともあるのではないのでしょうか。

家族の中で話し合い、「勉強や仕事の時間」「家族で過ごす時間」「ひとりの時間」というように、1日の中で過ごす時間を調整するとよいと思います。思春期の子どもたちには、自立するための「ひとりの時間」もとても大切です。

休校で子どもが家で過ごす時間が増えることは、普段とは違った子どもたちの姿を観察できる機会でもあります。ぜひ1対1の時間もとっていただきたいです。お嬢さまの好きな芸能人やドラマの話でもいいですし、一緒に料理を作ることも、一緒に運動することもよいと思います。



③ 友だちや家族・親戚など、信頼できる人とのつながりを保ちましょう

思春期の子どもたちにとって、友だちとの交流は何よりも楽しみで、不可欠なものです。SNSなどを使っての適正な範囲での交流は必要と思います。ただ、ゲームやスマホの時間が長過ぎて、家族間の交流が極端に減ってしまうことは避けたいものです。時間を決めて適度に使うことをお勧めします。同じゲームでも、家族でカードゲームなどして楽しんでみてはどうでしょうか？

家庭内での役割を決めてみることも試みの一つです。達成感や責任感が自己肯定感を生み、心のバランスが保てます。

④ ゆっくり話を聞いてください

もし、お嬢さまが何か不安な気持ちや悩みを話してきたら、なるべく言葉を肯定的に受け止めてください。また、普段は話さない自分の考えややりたいこと、将来のことなどを話してくることもあるかもしれません。無理に聞き出さず、じっくり耳を傾け、お嬢さまの話したいタイミングで話を聞いてください。

⑤ 情報を得る機会を減らし、正しい情報を家族で共有しましょう

様々な情報が氾濫し、うわさや正しくない情報に接するリスクもあります。お嬢さまには（大人もですが）本当に正しい情報かどうかを見極める力をつけてほしいものです。

ご家族においても、正しい情報は病院のホームページや厚生労働省のもの等、信頼できるところから得るようにしてください。必要な情報が得られたら、テレビやスマホから離れて、家族団欒や趣味の時間にあててみませんか。

⑥ 家庭の中でストレスマネジメントを

これから学校ではオンライン上で授業や課題の配信など時間割に従って本格的に始まりますが、お嬢さまは慣れない環境の中で戸惑いながらも進めていかなくてはならないため、今までとはまた違ったストレスを感じることもあるかもしれません。また、大人にとってもまだ先の見えないこの状況は精神的な負担を感じ、気持ちのバランスを崩しがちです。テレワークといっても、家事をしながら、生活音を聞きながらとなると会社で仕事をするのとは違います。自分の時間がかえて減っている場合もあるかもしれません。大人もセルフケアが大切です。自分なりのストレス解消法をいくつか持っていますか？自分が感じていることを素直に人に話してみることも必要です。何気ない世間話で人と交流するのもよいでしょう。

子どもたちの心のケアのためには、まずはご自身の心のケアから。



☆以下は、WHO のHP で大人への提言の例としてまとめられているものです。

- I. 自分の考えがまとまったとき、それがネガティブなものなのかポジティブなもののかを考えてみましょう。
- II. 今の気持ちに向き合しましょう。満ち足りていますか？それともそうではないですか？
- III. 身体は今、どんなことを感じていますか？痛みはありませんか？こわばっていませんか？
- IV. 自分の呼吸に耳を澄ませてみましょう。
- V. 手をお腹の上に置き、呼吸とともに上下することを感じてみましょう。
- VI. 「だいじょうぶ。何があってもだいじょうぶ。」と心の中で唱え、自分に言い聞かせてみましょう。
- VII. そしてこんどはしばらくの時間自分の呼吸に耳を澄ませてみましょう。
- VIII. 全身の感覚に集中してみましょう。
- IX. 部屋の中の音に耳を澄ませてみましょう。
- X. 目を閉じて、先ほどのまでの気持ちと変化しているか、確認してみましょう。
- XI. 気持ちが整ったら目を開けてみましょう。

< 参考資料 >

* 【WHO】 新型コロナウイルスから子どもたちの心を守るためには？

<https://covid-19-act.jp/parenting-who/>

* 【国立成育医療研究センター】 感染症対策下の子どものストレスについて

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

* 【日本小児科学会】 普段と異なる状況下における子どもの安心・安全のために

http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=28

* 【国立精神神経医療研究センター/認知行動療法センター】 こころの健康維持のコツ

<https://www.ncnp.go.jp/cbt/news/archives/32>

ご家庭でも手洗いの徹底や三密(密閉、密集、密接)を避けるなどの感染拡大防止のための対応をお願いいたします。また、生活リズムを整えることや身体を動かすこと、学習への取り組みについてお声がけをしていただくことも重ねてお願いいたします。

私ども養護教諭一同、保護者の皆さまと協力しながら、子どもたちを見守り、そして成長につなげていきたいと切に願っております。もしも、お嬢さまのことでご心配な状況が続いている場合は教育相談室もぜひご利用ください。

新型コロナウイルスの感染状況が落ち着くにはまだ時間を要することが予想されます。皆さまにもくれぐれもご自愛いただきますようお願い申し上げます。

●●● 教育相談室のご案内 ●●●

休校中も、本校のスクールカウンセラーがお嬢様ご本人または保護者の方からの相談を受け付けています。

- ・ 親子喧嘩やきょうだい喧嘩など、家庭内でのイライラが増えてきた
- ・ 親が子供に、きちんとさせなければ！と気負ってしまい、家の中が息苦しい
- ・ 睡眠・食事・身体的な不調など、普段の生活とは明らかに変化しており心配
- ・ 自分の気持ちを言葉にして、すっきりしたい

等、スクールカウンセラーとの相談を希望される場合は
Classi 上の保護者向け保健だよりに詳細を掲載しておりますのでご覧ください。

