

# 【保護者用】 感染症流行による非常時におけるこころと体の健康 ～長期休校期間にできること・気をつけること～

2020. 4. 21版

上河内地域学校園スクールカウンセラー 橘 浩太

新型コロナウイルス感染症の拡がりにより、不安な日々が続きます。外出が制限され、自由に人とも会えず、家の中での生活が中心になり、いろいろとストレスがたまります。

そのような中で、どのように**こころや体の健康を保っていく**のがよいかについて、メッセージを発信し、役立つ情報を提供していきたいと思います。

メッセージは小学生・中学生のみなさんを対象とする【子ども用】と、【保護者用】を作成しています。小学校低学年のお子さんには理解がむずかしいところがあるかもしれませんが、説明しあげてください。

なお【参考になる情報】には、年齢に関係なく、お子さん、大人ともに役立つ情報があります。各団体が作成した冊子やリンク集の中にはお子さん用のものもありますし、電話相談の情報もあります。

また以下で扱うさまざまなテーマを家庭で話し合うことで、日頃の生活を見直すことにもつながっていただければと思います。

## 【こころと体の健康のために】

今のような、不安がわいてくる、自由が制限されてがまんを強いられる、ストレスがたまるといった時期に、とり組めるとよいこと、気をつけるとよいことについて、「**不安の扱い**」、「**生活リズム**」、「**ストレスコントロール**」、「**アナログ的な活動の重要性**」という視点ごとにお伝えします。

### 1. 不安の扱いについて

今は、このウイルスの蔓延（まんえん）が一体いつまで続くのだろう、ウイルスに感染したらどうなってしまうのだろう、休校や外出をがまんすることがいつまで続くのだろう、このままでは勉強が遅れてしまうなど、さまざまな不安がわいてきて当然の時期です。

大人でも、仕事に関すること、健康に関すること、お金のことなどの不安があって当然です。

また、不安から怒りの感情が生まれることもあるでしょう。

まず、自分の中にどのような感情があるかについて、正直に向き合って、認めてみましょう。

ただし、一日中何もせず、その不安などの気持ちだけを感じているのもよくありません。勉強や運動、趣味、手伝いといったさまざまな活動をすることで、必要以上に感じずに済むということになります。

それから、不安や怒りなどのマイナスの気持ちを**ひとりで抱えているというのはとてもつらい**ことです。ですから、それは**人と共有できるのが望ましい**と思います。

まず言える相手は、いっしょにくらしている家族でしょう。保護者のみなさんは、お子さんが感じている気持ちを表してきた時や、わけもなくいら立っている時などは否定せずに、そういう気持ちなんだねとよく受け止めてあげて欲しいと思います。そして自分も同じ気持ちがあるなら、私だってそうだよということも伝えてあげてください。お子さんの気持ちも和らぐはずですよ。

また、自分が感じている気持ちを友だちと共有したいという思いもあるでしょう。ただ今は人と会ったり、近い距離で会話を続けたりすることが望ましいとされていません。

一つの手段は電話で話すことです。相手に「最近どうしてる？」と投げかけて、近況を聞くだけでも、気持ちががほっとすることがあるかもしれません。最近会っていないいとこ、おじさんおばさん、おじいさんおばあさんなどの親戚がいる場合はそういった人たちも対象になるでしょう。

一人で電話することが難しいお子さんには、保護者のみなさんが手を貸して、そのような機会を作ってください。

電話の次はメールです。簡単なメールのやりとりでも気持ちを共有できます。

気をつけたいのは、**SNSでダラダラと長くやりとりを続けること**です。そのようなやりとりは意外と**エネルギーを使い、疲れてしまう**ので、**時間を区切りたい**ものです。

不安に関して、最後にメディアの影響についてもふれておきます。時間があるのでずっとテレビをつけておき、そこから流れてくる情報に浸かっていると、ますます不安がふくらんでしまう、また疲れてしまうということが起こります。ただし、ウイルスに関する正しい知識や、今の社会の情勢を知る必要はあるので、自分に合った、できるだけ落ちついた良質な番組をいくつかに絞り、今日はこれとこれだけ見ようというように選択できるとよいと思います。【参考情報】にも、お子さんに望ましい番組の情報があります(新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ)。

またインターネットを用いて情報を得る場合、時間に際限がなくなる可能性があります。寝る直前にスマホをダラダラといじるのもよくありません。**ネット利用は時間を区切る、寝る部屋にスマホをもち込まない**といった工夫をしたいものです。

## 2. 生活リズムについて

長く休みが続き、一日自由に使える時間がある時でも、生活リズムは崩さず、寝る時刻、起きる時刻も学校に行っている時と大きく変わらないのが理想です。

一日中ダラダラと過ごしてしまうのが一番よくなく、生活にメリハリをつけることが理想です。これを一人だけの力で行っていくのは難しいかもしれません。学校に時間割があるのと同じように、家での過ごし方でも、**自分なりのスケジュールを立ててみて、目に見える形にしてみる**ことが大事です。

では、メリハリがつくようなスケジュールを組むにはどうすればよいのでしょうか。まず一つはいくつかの**種類が違う活動を組み合わせる**ことです。勉強したり、読書をしたりということは一箇所にとどまって集中するという類いの活動です。それに対して運動するとか、何か好きな趣味

にとり組むというのはもう少し動きのある活動です。同じような種類のことをずっと続けるより、違う種類のものを交互に行った方がメリハリがつかます。

また、人は**ごほうびがあるからがんばれる**ものです。自分にとってごほうびとなるような活動と、それとは違う少し大変なことを組み合わせるのです。

たとえば、ある日の午前中の一番の楽しみは、外に出て軽い運動をすることだという人がいたとします。その場合、その前に学校の課題にとり組む時間を1時間、家の手伝いを1時間行い、その後にごほうびに当たる活動をもってくるといった組み方をするとよいでしょう。

スケジュールを立てるには、実際に書き込む表や様式が必要です。【参考になる情報】に、円形のスケジュール表がダウンロードできるサイトを紹介しておきます。

次に、日々の生活の送り方がリズムに与える影響についてです。ステイホーム（おうちにてね）が合い言葉の現在、どうしても家にこもりがちになります。しかし、あまりに太陽の光を浴びない生活になってしまうと、“夜には眠くなってよく眠ることができて、朝にはすっきり起きられる”というリズムも崩れます。朝に太陽の光を浴びないと、脳の中でセロトニンという物質が出なくなり、結果的に夜眠気を引き出す物質も出ないということにつながります。最低でも**一日15分は外に出て、太陽の光を浴びながら体を動かす**のがよいでしょう。快適な眠りのためには、体のストレッチを組み合わせる方法もあります。【参考になる情報】のサイトも参考にしてください。

またそれらの脳内の大事な物質がきちんと生成されるかには、食事を通してとる栄養も関係するので、肉、魚、豆などから良質のタンパク質をとることも意識しましょう。

### 3. ストレスコントロールについて

こころと体はつながっているといわれます。今のこころのモヤモヤは、社会状況がどのようなこととも関係しているの、自分一人の力ではどうにもならないところがあります。しかし、体をすっきりさせる手段はいくつかあります。**体がすっきりすることで、心も晴れる**というようにつながっていくので、自分に合った手段を見つきたいものです。

たとえば、入浴し、湯に浸かり、筋肉をほぐすとうことでも体はリフレッシュされます。適度な運動を行った後もそうでしょう。ストレッチ、筋トレ、体操、なわとびなどは家の中やすぐ外でもできます。筋トレやストレッチといった分野に関して、NHK『みんなで筋肉体操』で知られる谷本先生が、ラジオ体操をより大きく丁寧に『超ラジオ体操』で、体に対する効果が高まると言っています（【参考になる情報】参照）。

散歩、ジョギング、サイクリング、公園でないとできない運動などは、外に出かけないといけません、今は人が集まらないようにしなければなりません。また、遊具をさわる、ボールなどの道具のやりとりをとまなう運動は、終わった後手洗いをしっかりとすることにつなげる必要があります。

また、体に直接というより精神に影響をもたらすものとしては、音楽を聴く、奏でる、絵を描くとか物作りをするといった芸術的な活動も、心を和らげたり、安らいだりすることにつながります。

気をつけたいのは、**ゲームなどのデジタル機器を用いる手段**は、いくらすっきりすると爽快感を味わえるといっても、違う面で**脳にダメージがある**ので、やりすぎには気をつけたいものです。時間を区切って行うべきものです。

次に、今のような特別な時期に限らず、**日常的に自分自身のストレスをコントロールする方法**を身につけておくといふ話をします。自分自身のこころや体を整える方法はいくつかありますが、今回は**“マインドフルネス”**を紹介しましょう。最近、テレビ、新聞などでも紹介されることが多くなってきました。

まず、ストレスとはどういうものかを考えてみます。私たちの生活でこころは大きく、

(1) 何かに集中している時 (2) 何かに集中していない時 に分けられます。

(1) の時はほとんどストレスを感じていませんが、その時間はとても短いといわれています。実はほとんどの時間が (2) の集中していない時で、過去の後悔や未来への不安など、よけいなことに気が散って（「気散じ」といいます）、気疲れしています。

次にマインドフルネスとは、“マインド（こころ）がフル（完全）”であるということです。それはよけいな外のことには気を散らせて悩みを深めるのではなく、自分の内側に向かってこころがフル（完全）にはたらき、自分についてよく気づいているということです。外に向かうこころを自分の内側に向けることで、こころを過去でも未来でもない「今」にとどめて、思考しない時間をつくる方法といってもよいです。思考しない時間には**脳を休めていることになるので、それが最高のストレス解消になる**のです。

マインドフルな状態をつくり出す方法の一つは、自分の呼吸に集中し、その時に空気が体に入ってくる感じや肺がどうなっているかに集中するとか、体の一つひとつの部分に注意を向けていくボディスキャンという方法があります。これらは瞑想（めいそう）法ともいえます。少しむずかしいと感じる人もいるかもしれませんが。しかし方法はこれだけではありません。

生活の中で誰もが毎日行っているさまざまな行為、たとえば、ごはんを食べる、手伝いで食器を洗う、掃除をする、歩く、お風呂で体を洗うといったことをするとき、体に起こる感覚に意識を集中させることでも、マインドフルな状態をつくり出すことができます。デジタルなゲームなどに没頭するのではなく、**アナログ的な何かをするということに入り込み、その時自分は何を感じているか、体の中で何が起こっているかに注意を向けると、結果的に脳を休めていることになる**のです。ですから、自分はどんなことを行っている時にそういう状態になれるのかなということを探ってみてください。

このようなことを生活にとり入れることで、**脳のはたらき方が変わり、結果としてストレスが少なくなる**のです。たとえば今の時期なら、必要以上に不安を感じなくなるといったことにつながるかもしれません。

マインドフルネスに関して、【参考になる情報】に、インターネットのサイトや本の情報を挙げておきます。今は図書館が閉まっているのが残念ですが、電子書籍もあります。amazonなどの通販サイトで中古を安く買うこともできます。

#### 4. アナログ的活動の重要性

ここまで述べてきた中に、アナログ的な活動が重要だ、それに対してデジタル的な刺激に入り込み過ぎるのは危険だというメッセージがいくつかあったと思います。この2つの言葉は、かんたんにいうと、次のような意味合いで使っています。

デジタル的：たとえばゲームやインターネット。自動的なもの。やり方によっては一瞬で快楽や知識が手に入る。

アナログ的：一つひとつ順にこなしていくもの。手動的なもの。手間はかかる。勉強して成績を上げるとか、練習を重ねて特技を伸ばすといったこともこれに当たる。

デジタルに浸り過ぎると、依存症のような問題も起きます。それに対して、アナログ的な活動が好きになると、面倒でも**いろいろなことをこなす力がついたり、ストレスコントロールに役立ったり**もします。

アナログ的な遊びの中にはすぐれたものがたくさんあります。トランプ、UNOなどのカードゲーム、将棋、オセロなどのボードゲーム。その他ほとんどの人が知らないようなパズル的なボードゲームの中にもおもしろいものはたくさんあり、**知育に役立ったり、コミュニケーション能力の向上につながったり**するものもあります。ちなみに私のおすすめはBlokus（ブロックス）という陣取りゲームです（【参考になる情報】で挙げたサイトでも紹介されています）。

その他のことに目を向けると、プラモデル作りをする、美術作品を作るといったこともアナログ的です。運動の要素が入ったものとしてはけん玉などもそうです。遊びではないですが、読書する、読み聞かせをするといった文章の中味を理解するといった行為もそうでしょう。そういうことにとり組んでいく中で**自分の好きなことが見つかったり、それまで気づかなかった適性に気づいたり**することもあります。

学校生活からは遠ざかっているけれども時間はあるという今の時期が、自分（保護者の方にとってはお子さん）に**眠っていた新たな可能性に気づくチャンス**かもしれません。もしアナログ的な活動の中で、自分の新たな得意なことや向いていることが見つかったら、喜んでください。また保護者のみなさんはお子さんをほめてあげてください。

**【参考になる情報】** ※参考になるサイトのURL中心。一部本の情報。

今は図書館が閉まっていることも多いので、インターネットを中心に挙げてみます。

#### ●各団体・機関が出している、感染症やこころの健康支援に関する情報

- ・新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ PDFカラー版

（日本児童青年精神科・診療所連絡協議会）※教職員、保護者、子どもそれぞれへのメッセージがある。

<https://jascap.info/wp-content/uploads/2020/03/新型コロナに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージVer8-カラー版.docx-002.pdf>

- ・「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズの紹介（日本赤十字社）

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327\\_006138.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html)

- ・新型コロナウイルス感染予防 生活習慣を見直して免疫力を高めよう！（宇都宮市保健センター）

[https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_/001/023/082/huairu.pdf](https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/023/082/huairu.pdf)

#### ●新型コロナウイルス関連情報リンク集（2020年4月19日更新版）※幅広いサイトの情報がある。

<https://www.jacpp.or.jp/news/wp-content/uploads/2020/04/■covid19link.pdf>

## ●電話相談

「新型コロナこころの健康相談電話」（日本公認心理師協会・日本臨床心理士会共同運営）  
<https://www.jacpp.or.jp/news/wp-content/uploads/2020/04/covid16telcounseling.pdf>

## ●スケジュール表（せいかつ表）円形

・ 24時間用

<https://happyilac.net/24schedule-en.html>

・ 12時間用

<https://happyilac.net/mu1707101716.html>

●体操、筋トレ、ストレッチ、安眠など ※ネットにはたくさんの情報があり、ここに挙げたものがベストというわけではありません。同じキーワードでよい情報を検索してみてください。

・ 谷本式『超ラジオ体操』が、簡単なのに不調や疲れに効果的

<https://www.msn.com/ja-jp/health/healthy-lifestyle/谷本式「超ラジオ体操」が、簡単なのに不調や疲れに効果的/ar-AAH51f0>

※テレビでもNHKの“体を動かそう”という番組で、谷本先生が実演している。

・ 肩こり・腰痛とはもうおさらば。1日4分で健康体が手に入る「超ラジオ体操」

※ストレッチの情報もある。

[https://www.lifehacker.jp/2020/02/207697radio\\_exercise.html](https://www.lifehacker.jp/2020/02/207697radio_exercise.html)

・ 子どもの柔軟性アップ！楽しくできる「親子ストレッチ」3種

<https://kaden.watch.impress.co.jp/docs/column/lifestyle/1162504.html>

・ 自律神経を整えて睡眠の質を高めよう！（NHKらいふ）

※快眠へ導くためのエクササイズが3種紹介されている。

<https://www.nhk.or.jp/lifestyle/article/detail/00677.html>

・ 1日3分の「深睡眠ストレッチ」で、眠りの悩みが一挙解決

※深い眠りを得るための3段階のストレッチが紹介されている。

<https://www.orangepage.net/daily/2166>

・ 【ガッテン】首こり解消体操のやり方

<https://nowkore.net/archives/44679>

## ●マインドフルネスに関するサイト

・ 初心者でも分かりやすい！マインドフルネスのやり方、オススメ動画や本もご紹介します

<https://modeling-kigyoo.com/lifestyle/mindfulnessstrng/>

・ Googleも採用するマインドフルネス瞑想／その効果と難易度別3つの実践方法

<https://life-and-mind.com/mindfulness-meditation-10304>

## ●マインドフルネスに関する本

- ・ 自信を取り戻し、最高の自分を引き出す方法—究極のマインドフルネス 気づきのトレーニング  
小林弘幸 徳間書店 ※イラストが豊富で説明がとても分かりやすい入門書。
- ・ 慶応大学マインドフルネス教室へようこそ！ 樫尾直樹 国書刊行会  
※イラスト入りの易しい入門書。
- ・ 知識ゼロからのマインドフルネス—心のトレーニング— 長谷川洋介・貝谷明日香 幻冬舎  
※イラストが豊富な入門書。食べる時のマインドフルネスなどについて具体的説明がある。

## ●アナログ遊び関連

- ・ 懐かしい遊びやゲームがたくさん♪今話題のおすすめアナログゲーム11選  
<https://limia.jp/idea/115404/>
- ・ ボードゲームのおすすめ人気ランキング トップ50  
<https://bodge.hobby.net/ranking>
- ・ 【2020版】人気ボードゲームのおすすめランキング ベスト40  
<https://boku-boardgame.net/boardgame-osusume>