

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

2020.4.28版

上河内地域学校園スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師） 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、ストレスもたまります。

このような時、どのように**心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えます。

メッセージは【**児童用**】、【**生徒用**】、【**保護者用**】を作成しました。お子さんが理解がむずかしい、あるいはもっと詳しく知りたいと感じるところがあった場合、保護者の方が説明してあげてください。

なお【参考になる情報】には、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。

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**ことにもつなげていただければと思います。

## 【心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取り組めるとよい・気を付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、ウイルスや外出制限、休校に関する事など、さまざまな不安がわいてきて当然です。

大人でも、仕事、健康、お金に関する事などの不安があつて当然です。不安から怒りなどの感情が生まれることもあるでしょう。

そういった感情への対処の仕方や注意したいことを挙げてみます。

1) 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つて、認めてみましょう。

2) 一日中何もせず、そのマイナス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適度に行い、必要以上に感じないようにしましょう。

3) マイナスの気持ちを**一人で抱えているのはとてもつらい**ことです。それは**人と共有できるとよい**でしょう。

まず話せる相手は、一緒に暮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**ください。

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と思います。

次に、お子さんが**友だちと気持ちを共有したい**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は避けなければなりません。

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。最近会っていないところ、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あげてください。

次の手段はメールです。簡単なメールのやりとりでも気持ちを共有できます。

4) 気を付けたいことは、**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では**エネルギーを使い、疲れてしまう**ので、**時間を区切りましょう**。

5) メディアからの影響にも要注意です。たとえば、テレビをずっとつけて、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、疲れてしまいます。

ただし、ウイルスに関する正しい知識や、最新の社会情勢を知る必要はあるので、できるだけ落ちついた良質な番組をいくつかに絞り、“今日はこれだけ見よう”と選択できるとよいと思います。

インターネットの利用も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、眠る部屋にスマホをもち込まない**ようにしましょう。

## 2. 生活リズムについて

休みが続き、自由に使える時間がたくさんある時でも、生活リズムは崩さないことが理想です。

一日中ダラダラと過ごしてしまうのはよくなく、**生活にメリハリを付けることが重要**です。

そのために工夫するとよいことと、生活の中で気を付けるとよいことを挙げてみます。

1) **自分なりのスケジュールを立てて、目に見える形にしてみる**ことが大事です。スケジュール表にこのような一日を送りたいというものを書き込んでみましょう。

(【参考になる情報】に、円形スケジュール表がダウンロードできるサイトを紹介します。)

2) メリハリがつくスケジュールを組むには、次の2つのことを工夫してみましょう。

①いくつかの**種類が違う活動を組み合わせる**。たとえば、勉強したり、読書をしたりという一箇所にとどまって集中するという類いの活動と、運動するとか、何か好きな趣味にとり組むという少し動きのある活動を交互に行うのです。

②誰でも、**ごほうびがあるとがんばれます**。自分にごほうびとなるような活動と、少し大変なことを組み合わせましょう。

たとえば、“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”という人の場合、

[ 1時間学校の課題に取り組む → 1時間家の手伝いをする → 1時間外で体を動かす ]

というスケジュールを組むのです。

3) ステイホーム（おうちにてね）が合い言葉で、どうしても家にこもりがちで今、睡眠のリズムも崩れがちになります。これを防ぐために、次の2つのことを注意してみてください。

①朝に太陽の光を浴びないと、夜に脳の中で眠気を引き出す物質のもとになる、セロトニンという物質が出なくなります。これでは夜なかなか眠くならず、リズムが乱れます。

最低でも**朝起きたら太陽の光を浴びましょう**。また**一日最低でも15分は外に出て、太陽の光の下で体を動かす**ようにしましょう。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。

②眠気のもとになる脳内の大事な物質がきちんと作られるかには、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

心と体はつながっているといわれます。今の心のモヤモヤは、自分一人の力ではどうにもならないところがありますが、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きます。心を癒す手段もあります。

どのような手段があるか、注意した方がよいことについて挙げてみます。

1) ストレッチ、筋トレ、体操、なわとびなど適度な運動を行った後、入浴し、湯に浸かり、筋肉をほぐした後などには、体はリフレッシュされます。

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、効果が高まると言っています（【参考になる情報】参照）。

2) 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、人が集まらないように注意しなければなりません。また、遊具を触る、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することにも気を付けましょう。

3) 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があります。心を和らげたり、安らいだりすることにつながります。

4) **ゲームなどのデジタル機器を用いる手段**は、いくら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、やりすぎには気を付けましょう。時間を区切って行うべきです。

次に、**日常的に自分自身のストレスをコントロールする方法**を身に付けておくと、これからも役立ちます。今回は**“マインドフルネス”**を紹介しましょう。テレビ、新聞などでも紹介されることが多くなってきた、今注目の方法です。

まず、**ストレスとは何でしょうか？** 私たちの生活で心は大きく、

(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。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、よい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（心）がフル（完全）”であるということです。

つまり、よいけいな外的ことに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心がフル（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。外に向かう心を自分の内側に向けることで、心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ことで、**脳を休めているので、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作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。少し難しいと感じる人もいるかもしれません。

もう一つの方法は、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を探ってみてください。

このようなことを生活に取り入れることで、**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う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。

## 4. アナログ的活動の重要性

ここまで、“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りました。この2つの言葉は、次のような意味です。

・**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**：一つ一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。

アナログ的な遊びや活動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。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】で挙げたサイトも参照）。

・プラモデル作りをする、美術作品を作るといった活動。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。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活動もそうでしょう。そういうことに取り組んでいく中で、**自分の好きなことが見つかったり、それまで気づけなかった適性に気付いたり**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今の時期が、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、お子さんが新たな得意なことや向いていることを見つけたら、ともに喜び、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。

### ●各団体・機関が出している、感染症や心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Ver8-カラー版.docx-002.pdf>

- ・「**感染症流行期に心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/huari.pdf](https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/023/082/huari.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

「新型コロナ心の健康相談電話」（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-kigyo.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！ 榎尾直樹 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—心のトレーナー 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://bodoge.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>