

【生徒用】 学校が休みの間の家での過ごし方

2020.4.28版

上河内地域学校園スクールカウンセラー 橘 浩太

【はじめに】

今回の新型コロナウイルスの影響で、家から出られずに、不安を感じたり、いらいらしたりしている人もいるかもしれません。

また、ずっと家にいると、生活のリズムがくずれたり、元気がなくなったりすることもあるかもしれません。

そんな時どうしたらよいのかについて、次の文章を参考にしてください。

1. 不安を感じたら、どうしたらいい？

・今は、誰でもいろいろな不安がわいてきて当然の時です。

・不安な気持ちを一人だけで抱えているのは大変です。そんな時は人に話したり、相手の気持ちを聞いたりしてもよいのです。

・ただ今は、外で人に会ったり、近い距離で話したりすることはできません。

・まずは、いっしょに暮らしている家族に話して、聞いてもらいましょう。

・友だちや遠くに住んでいる親戚の人などとは、電話で話しましょう。短いメールのやりとりもよいでしょう。

・SNSでダラダラとやりとりを続けるのは疲れてしまうのでやめましょう。時間を短く区切りましょう。

- ・インターネットやスマホを使っている人は、使う時間を決めて、眠る部屋にもち込まないようにしましょう。

2. 規則正しいリズムで生活しましょう

- ・今は自由に使える時間がたくさんありますが、ふだんと変わらないリズムで生活しましょう。

- ・ダラダラとしないためには、メリハリをつけることが大切です。

- ・自分なりのスケジュールを、丸い表などに書いてみて、目に見える形にしてみましょう。

- ・ごほうびがあると、がんばることができます。自分にとってごほうびとなる時間をつくりましょう。

- ・勉強、読書、運動、手伝い、遊びと、いろいろな時間をうまく組み合わせましょう。

- ・規則正しい生活をするためには、夜よく眠り、朝すっきり起きる必要があります。

- ・一日中家の中ではなく、外に出て太陽の光を浴びる時間をつくりましょう。また、規則正しく食事をして、栄養をしっかりとりましょう。

3. ストレスをうまくコントロールしましょう

- ・心と体はつながっているので、心にモヤモヤがあっても、体をすっきりさせることで心が晴れることもあります。

- ・体をすっきりさせる方法には次のようなことがあります。
ストレッチをして筋肉を伸ばし、体をほぐす
散歩、ジョギング、体操、なわとびなど、家の周りでできる運動をする
お風呂に入り、湯につかり、筋肉をほぐし、血行をよくする

- ・自分が好きなことで、心が安らぐようなことをするのもよいでしょう。たとえば…
音楽を聴く、奏でる、絵を描く、物作りをする など

- ・ゲームなど、デジタル機器を用いる遊びは、すっきりするとしてもやりすぎると脳にダメージがあるので気をつける。

- ・自分で自分のストレスをコントロールでき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1つだけ“マインドフルネス”という方法を紹介します。
終わったことでくよくよしたり、先のことで不安になり悩まないように、“今自分が感じていることに集中して、脳を休ませる方法”です。
具体的に次の2つがあります。

- ① 息を吸って、吐くという呼吸をしているときの自分の体に注意を向け、息が通るのどや肺がふくらむところがどんな感じかを感じます。
次に、足の先から頭のとっぺんまで体の各部分に順に注意を向けて、それぞれが今どんな感じがするかを感じます。

②ふだん生活の中で毎日行っていること、たとえば、歩く、ごはんを食べる、お風呂で体を洗う、そうじをする、食器を洗うということをする時に、自分がしている行為に集中し、そのとき自分の体の中でどんなことが起こっているかに集中します。

①や ②がうまくできると、脳が変わり、ストレスが少なくなります。

※この方法に興味をもった人は、【保護者用】を読んだお父さんやお母さんに説明してもらったり、参考の本やインターネットの情報をしてみるなどしてみてください。

4. アナログ的な遊びで好きなことを見つけよう！

- ・ “デジタル” に対して，“アナログ” という言葉があります。
デジタル的：ゲームやインターネット。自動的なもの。
一瞬で楽しさが手に入る。
アナログ的：一つずつこなしていくもの。手動的なもの。
手間はかかる。積み重なると達成感がある。

- ・ ゲームやインターネットなどのデジタルにはまりすぎると、依存症という病的な状態になってしまうことがあるので注意です。

- ・ それに対してアナログ的な遊びや活動にはよいところがあるので、今こそ見直すべきです。

- ・ アナログ的な遊びや活動には次のようなことがあります。
トランプ、UNO、将棋、オセロ、パズル、各種ボードゲーム
けん玉、プラモデルづくり、美術作品づくり、本を読む など

- ・ アナログ遊びの中にはおもしろいものがたくさんあり、その遊びの中で自分が得意なことが見つかったり、向いていることが見つかったりすることもあります。

- ・ 今のような時間があるときに、アナログ遊びの中で自分に合ったものを見つけてみましょう。新しい自分に出会えるかも。

【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

- ・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

●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/covid16telcounsering.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

- ・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.orangeage.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>