

コロナウイルスから心を守るために

今年度も瑞穂野地区を担当することになりました、スクールカウンセラーの蔵坊(くらぼう)です。
どうぞよろしくお願いいたします。

さて、新型コロナウイルス感染防止のため、休校になってからもう二か月が経とうとしております。
新一年生は、新しいランドセルで新生活をスタートする時期に休校になってしまい、がっかりしているお子さんも多いのではないのでしょうか。子供たちだけでなく我々大人も初めての事態に不安を感じていることと思います。

今回は、このような状況の中で、お子さん、ご家族、そしてご自身の心を守る上で大切であるといわれていることについて、お伝えできればと思っております。

① どんなことが起きているのか

このまさしく“非常事態”に、私たちの心は大きく反応しています。見えないウイルス相手だからこそ、不安や恐怖、不信感、孤独感など、様々な感情が大きく動くでしょう。そしてこれは、この非常事態を前にした人の「正常な反応」なのです(子供も、もちろん大人もです)。私たちは、自分の身を守るため、あるいは壊れそうな心を守るために、様々な工夫をしています。

② どのように表現されるのか

心の工夫は、様々な形で表されます。例えば以下のようなものです。

☆身体面

- ・眠れない(寝つきが悪い、すぐに目が覚めてしまう)
- ・ぼーっとしている、落ち込んでいる
- ・食欲不振、頭痛、腹痛など体の症状など

☆行動面

- ・落ち着きがない
- ・甘えが強く出る
- ・一人でいるのを嫌がる
- ・癇癪を起す、すぐに泣いたり怒ったりする
- ・ハイテンション、やたらと騒ぐ
- ・コロナの話を嫌がる
- ・その他いつもと違う行動

☆心理面

- ・イライラしやすい
- ・集中力がなくなる
- ・気力低下、やる気がでない
- ・些細なことに敏感に反応、不安になりやすい



③ どう対応すればよいか

☆話をする、聞く

②で挙げたことは一部で、表れ方は様々だと思います。いつもと違うな？と気が付かれた時は、出来る範囲で話を聞いてあげて下さい。「心配しなくて大丈夫」と伝えたいですが、それは子供が不安を吐き出した後、本人なりの考えを聞いた後に、お伝えくださると効果的だと思います。早く安心させてあげたくて、遮るようにお伝えしたくなるかもしれませんが、それでは「不安を口にしちゃいけないのだ」というメッセージに受け取ってしまう子もいると思いますので、タイミングが重要です。

もちろん子供だけでなく大人も不安です。大人同士で不安を吐き出す場面もぜひ作って頂けるとよいと思います。

☆人とのつながりを意識する

今の現状では人との接触の機会を減らすことが求められていますので、おのずと孤独感が高まりやすい状況にあるでしょう。家族間のつながり（話をする、スキンシップなど）、あるいは離れている親戚やお友達と、電話や手紙、インターネットを使ったツールなどでコミュニケーションを図ってみることなどもおすすめです。

☆なるべく普段と同じような生活を心がける

朝起きて、着替えて、顔を洗って食事をして・・・学校に行った風の時間、休み時間風の時間、習い事風の時間・・・そして家でのリラックスの時間など。メリハリをつけて生活することを心がけてみましょう。その際、アラーム機能などを活用し時間を区切る、勉強する場所とリラックスする場所を分けるなどの工夫も役に立つと思います。

☆新型コロナウイルス情報から離れる時間を作る

気が付いたら、テレビやスマホで、コロナウイルスの情報を収集しているということはありませんか。必要な情報を収集することは非常に大切です。しかし子供たちはもちろん、大人であっても不安な情報に晒され続けることは心を疲弊させます。メディアから離れ、自分を取り戻す時間を意識的に作りましょう。



☆未来のことを想像する

あまりにも自粛ムードが高まってくると、心まで自粛？ムードとなり、やってはいけないこと、できないことに目が向きがちになっているかもしれません。しかし、心は、想像の世界は自粛する必要はありません。この状況が落ち着いたなら、〇〇したい、学校行ったら～したい・・・などと想像し、ご家族でお話してみてください。

大人も子供も、多くのストレスを抱える状況です。勤務日であれば、電話相談も受け付けています。ご心配な方がいらしたら、まずは担任の先生にご連絡をお願い致します。