

こころとからだのケア～ウイルスから身を守る暮らしの中で～



新型コロナウイルス感染拡大の影響で、見通しが持てず落ち着かない状況が続いています。感染の集団発生は災害の一つとされ、大きなストレスや不安、その他にも心身に様々な問題を引き起こすことが知られています。

落ち着かない、イライラする…

これからの生活面や経済面、子どもの学習面が心配…

休校や外出自粛で子どもや家族とずっと家にいると息が詰まる…

情報があり過ぎてしんどいけど、つい長時間みてしまう…

なかなか寝つけない…

何もする気が起こらない…

このような心身の変調が生じるのは自然なことです。

時には泣いたり腹を立てたり、感情を外に出すことも大切です。

つらい時、しんどい時は、どうかご自身を優先にして息ぬきタイムをもってください。

ほっと一息リラックスすることで抵抗力や免疫力がアップして、感染予防にもつながります！



大人のセルフケア ～今、自分にできること～

❖ リラックスタイムを

- ・ お気に入りの香りや飲み物、音楽、グッズなど、気持ちが落ちつくものを身近に
- ・ 深呼吸で気持ちを落ち着かせ、こころとからだもこまめに喚起を

❖ 時には自分優先に

- ・ 一人の時間を過ごすことも必要
- ・ 思うように進まないことがあっても、自分を責めたりせず自分のペースを大切に
- ・ 予定を立てる時に、自分が楽しみにできる内容や活動を取り入れて

❖ 人とのつながりを

- ・ 友人、親戚などと電話やメール、SNSなどで連絡をとりあって
- ・ イライラ、しんどい気持ちも含めて自分のこころの声に耳を傾け、誰かに話して
- ・ スクールカウンセラー、教育センターの教育相談員など専門家がいることも忘れずに



ぼちぼちいこう



自分の時間を大切に



◆◇子どものケアについて◇◆

子どもにも大きなストレスがかかり、普段とは違う様子や反応が見られる場合があります。

からだの反応

頭痛 腹痛
食欲過多 食欲減少
寝つきがわるい
ドキドキする

こころの反応

イライラする 不安(一人を怖がる)
急に悲しくなる
友だちに会えず落ち込む
やる気がなくなる

行動の反応

遊びや勉強に集中できなくなる
親の気を引こうとする(わがまま・ぐずぐず)
まとわりついてくる お漏らし 指しゃぶり
気分が高揚して抑えられない ふさぎこんで話をしなくなる
□ごたえ・ケンカが増える 物にあたる

現状において、子どもの心身にこれらの変調が生じるのは自然な反応です。



日常生活で心がけるポイント

❖ 「いつもと違う」時こそ「いつもと同じ」ことを大切に

- ・ 食事や睡眠など、いつもどおりの生活リズムをできるだけ保つ
- ・ 適度な運動をする（散歩でも大丈夫！）

❖ 不安から離れる時間をもつ

- ・ 時間を区切って、情報収集をこころがける
- ・ 一緒からだを動かしたり歌をうたったり、気分転換できる時間を持つようにする
- ・ こまめにコミュニケーションやスキンシップをとるように心がけてみる

❖ 「いつもと違う」子どもの態度には…

- ・ あわてず、子どもが話すことに耳を傾け、話したくない時には無理に聞き出さない
- ・ 強い反抗やぐずりなどには、むやみに叱りつけたり突き放しせずに、できる範囲で受け止めてみる
- ・ 子どもの家庭学習において「できるまでやらせない」となどご自身を追い込まないように、ウォーミングアップ的な感覚でとらえるように

不調な状態が続く、対応に迷われるなどの場合は、ご相談ください。

■教育センター 電話相談：072-727-5112 月曜日～土曜日(祝日休み) 9:00～17:30
(面談予約は6月以降になります。今後の状況等によりますのでお問い合わせください。)

■スクールカウンセラー 電話・面談での対応 日時については各小・中学校にお問い合わせください

■『すこやか教育相談24』(24時間対応の電話相談窓口) 電話：0120-0-78310 (無料)

■大阪府教育センター

保護者の相談(さわやかホットライン) Tel:06-6607-7362/メール:sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

子どもの相談(すこやかホットライン) Tel:06-6607-7361/メール:sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

電話相談：月曜日～金曜日 9:30～17:30 (祝日休み)

Eメール相談・FAX相談：24時間窓口設置(但し、回答は後日)