

## 休校期間中を心穏やかに過ごすために

日常とは異なる生活がやってくると大きなストレスが生じます。病気に感染するストレスだけではなく、日常の変化が子どもたちにとっては大きなストレスとなります。子どもたちは自分の不安な気持ちやストレスを理解できず、言葉にすることが難しい場合があります。ストレスをすべてなくすことはできませんが、少しでもストレスの少ない暮らしをするために知っておきたいことをお伝えいたします。

### ■お子さんに表れる変化

1. 過覚醒の状態になりやすくなります。過覚醒とは、テンションが上がりいつもよりも騒いだり、イライラしやすくなったり、小さな物音などに敏感になったりすることです。不謹慎な状況でふざけているようにみえますが、ふざけているわけではありません。
2. いつもと違う状況に対する不安から、同じことを何度も質問したりこれまで一人でできていたことができなくなったりすることがあります。
3. 周囲の大人のピリピリした様子やイライラを感じ取り、イライラしたり不安になったりすることがあります。

### ■ストレスや不安を減らすために

1. 可能な範囲で時間割のようなスケジュールを決め、規則正しく生活することでストレスや不安を減らすことができます。

※ただし、規則正しい生活をすることを強く求めすぎるとむしろストレスや不安を高めます。

2. テレビのニュースなどを見続けることはストレスを高めるため、見続けることは避けます。

3. 同じことを何度も質問したり、不安な様子がみられたりするときには

- ・「春休みが終わったら学校は始まるよ」など見通しをもたせる
- ・「どうなるのか分からなくて心配だね」と気持ちを受け止める
- ・楽しいことや良いことに意識を向けさせる

などの方法があります。

4. 体を軽く動かしたり、ストレッチや深呼吸などのリラクゼーションも有効です。

児童のみなさん

学校に行けない間にストレスをためないために

学校に行けないということはいつもとは違う日々です。いつもと違う日々ではイライラしたり不安・心配になったりすることがあります。また、いつもよりも騒いでしまったり、ちょっとしたことでドキッしたり、いつもよりも眠りにくくなったりすることもあります。このようなことは誰にでも起こることで、おかしいことではありません。

イライラやストレスを小さくするためには次のようなことができます。

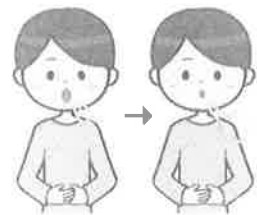
1. 毎日のスケジュールを決めて、規則正しく生活しましょう。  
※ただし、スケジュールが守れなくても、自分を責めないようにしましょう。



2. テレビのニュースなどは見続けないようにしましょう。

3. 楽しいことや良いことを考えるようにしましょう。

4. 適度に体を動かしたり、ストレッチや深呼吸を試してみたりしましょう。



5. 困ったときは、おうちの方や学校の先生など信頼できる大人に話してみましょう。