

お子さんのことを心配されている保護者の方に

- ① 子どもが家に閉じこもっているときに、家族にしてあげられることはどんなことがありますか？

1) 自分たちでできる範囲の見通しがつく生活をしましょう。

毎日、きっちりと予定を立てて、それを実行するというのとは少し違います。家族の生活がおおよそ毎日同じような流れをもつてくりかえされるとよいです。朝起きて、着替えて、ごはんを食べて、少しゆっくりして・・・昼を食べて・・・お風呂に入って・・・晩ごはんを食べて・・・眠る、というように。特に食事や睡眠など、生理的欲求の見通しがつくのはよいでしょう。

2) 気晴らしの時間を作りましょう

散歩をしたり、遊んだり、何か楽しめる時間を作りましょう。

3) 何かできた実感の持てることをしましょう

行きたい学校にいけない、いつも行っている場所に行けないなどの制限は、無力感をもって当然です。小さなことでも良いので、「できた」とか「やった」と効力感を持てることができるとよいでしょう。例えば、小さなちぎり絵を作る、色水を作るなど。気に入ったものがあれば、これを1)のように、毎日のルーティンに入れてもよいでしょう。

ちぎり絵をシリーズにしてお話を作ったり、毎日違う色水を作って窓辺に並べたりしてもきれいでしょ。

4) お話をつくる

ちぎり絵や折り紙などたくさんになったら、紙に貼ったり絵を描き足して、お話にしてもいいですね。「つまらないな」とか「こわいな」、「したくないな」、「こわしちゃうぞ」のようなネガティブな気持ちがお話の中に出てくるかもしれません。それはとてもウエルカムです！「本当だね」と受けとめましょう。こんなささやかなやりとりのひとつひとつが、お子さんの心を支えます。



- ② 子どもが新型コロナにかからないか心配でしょうがありません。気持ちを落ち着けるためにはどうしたらいいでしょう。

1) 不安に感じてOK

いつもと違うことが起きているのだから、そのことを不安に思うのは当然で、「不安に感じていいんだよ」と自分に言ってあげてください。

2) 自分に優しくする

一息ついて、あたたかい飲み物を飲んだりしてみてください。

3) 深呼吸

椅子に深く腰かけて、深く息を鼻から吸って、口からそーっとはいて、を繰り返してみてください。

4) 瞑想

深呼吸をしながら、ほっとできるイメージをしてみましょ。不安やしななければならない家事なども思い浮かぶかもしれませんが、「少し待っていてね」とわきによけておいてもらいましょう。

5) 人と話す

実際に配偶者や同じ子どもを持つ友達と話してみてください。不安を分かち合えるのもよいですし、それとは関係のない話をしてもほっとすることでしょう。

- ③ 小学生の子どもが深く眠れていないようです。親として何かできることはありますか。

自宅にずっといることで夜・昼のメリハリがなくなって、日中うとうとしたり、夜に眠れなくなったりすることがあります。日中はなるべくきちんと起きて、昼寝などは（大人を含めて）とらないようにしましょう。運動して疲れることが眠りのために必要だと考える方もいますが実はそれほど強い関係はありません。むしろ、昼間は寝ないこと。昼間は明るく、夜は暗く、という光の制御が実は大事です。

◆参考になるサイト

- ・日本学校心理士会「新型コロナウイルスについて子どもに話す・短縮版」
<http://www.gakkoushinrishi.jp/syorui/files/corona.2.pdf>
- ・江戸川大学睡眠研究所「外出自粛中に良い睡眠を確保するためのヒント」
<https://www.edogawa-u.ac.jp/img/media/17995.pdf>