



こころが元気であるために

～つらい思いを抱えているおうちの方へのメッセージ～



新型コロナウイルスの影響で休校が長引く中、お子さんの勉強のことが心配で仕方がない、子どもがダラダラしているように見えてイライラする…そんなことはありませんか？

休校が長引いたことで、「怒りっぽくなった」「子どもが反抗的になった」と感じている保護者方も少なくないようです。また、「やる気が起きない」「気持ちがふさぐ」など、ゆううつな気分を感じている方もいらっしゃるかもしれません。



先の見通しが立ちにくいこと、急に予定が変わることなど、

自分ではコントロールできないことに、人はストレスを感じやすいものです。

今回のような状況の中、気分が揺れやすくなった、怒りっぽくなった、

落ち込みやすくなったなどの**気分の変化が起きることは、その人が弱い**

からではなく、ごく当たり前のことなのです。

「不安」「恐怖」「怒り」「悲しみ」などの陰性感情を持つことは決して悪いことではないのですが、このような感情が持続されると、私たちの免疫力はダウンしていきます。

お子さんの様子はいかがでしょうか？

高校生にもなると、思ったことを全て親に言うわけではないでしょう。高校生の気持ちは、その表情や態度、様子が、通常の時と比べて変わってはいないか、**見守ることが大切**です。

ストレス反応として現れる行動の変化には、次のようなものが挙げられます。

ストレス反応の例

身体の症状	頭痛、腹痛、寝つきが悪いなど
行動面の変化	落ち着きがない、食欲が増える／減る、無口になる、よくしゃべる わがままになる、機嫌が悪い、怒りっぽい、いらいらしている、 沈み込んでいる、ぼーっとしている……

心の充電中…
はなのかも？！



勉強もしないでダラダラしているように見えたとしても、子どもはこのような状況に対する不安が強すぎて、ストレス反応として行動が変化しているのかもしれませんが。そのような子に、「なんで勉強してないの！」などと強い口調で言うことは、逆効果。**まずは子どもの心をしっかりと受け止めて、安心できるように支え、心の元気を回復できるように関わるのがよいでしょう。**

ストレスに上手に対処しよう

子どもに現れるストレス反応としてあげたことは、当然大人にも現れるものです。特に「勤務形態が変わった」「経済面が心配」「生活の仕方に変化があった」「子どもという時間が増えた」「運動不足」などのことは、保護者にとっても大きなストレスとなりえます。

子どもへのケアも大事ですが、**子どもを支える保護者の皆さんの心のケアもとても大切**です。

一日一回は立ち止まって、**自分の心の状態を眺め、自分を労わる時間を持つ**ように、工夫してみてくださいね。

①自分をいたわるためのヒント



自分が感じたことを言葉にしたり、自分をいたわる行動をしたりすると良いでしょう。

いくつか例を挙げてみました。やってみたくなることは、ありますか？

下の例を参考に、**自分にあった方法を見つけてください**。

言葉にする…

日記を書く

一行日記で
あったこと、
思ったことを
一言だけ…



良かったことを書く

一日にあった
よかったこと
うれしかったことを
思い出して…

自分の気持ちを言葉にする

好きな
バンドのライブ”
中止で
残念!

愚痴を
こっそり
言ってみたり

今日も
エライ!!

自分をほめたり



いたわる行動をする…

呼吸法

吸うと
吐くでは
吐くを
なが〜く



ストレッチなど

グイ

肩甲骨を
ぐっと
よせるのも…



マッサージやパック



合谷

肩こり、頭痛に
湧泉
疲労回復

ツボ
押し

美容パックとか



入浴・睡眠

好きな香りの
入浴剤の
のんびり



のみものは
ホットミルクなど
ノンカフェインの
ものを

気持ちを落ち着ける音楽を聴くのも良いですよ
特にショパンやモーツァルトのような
クラシックがおすすめです。



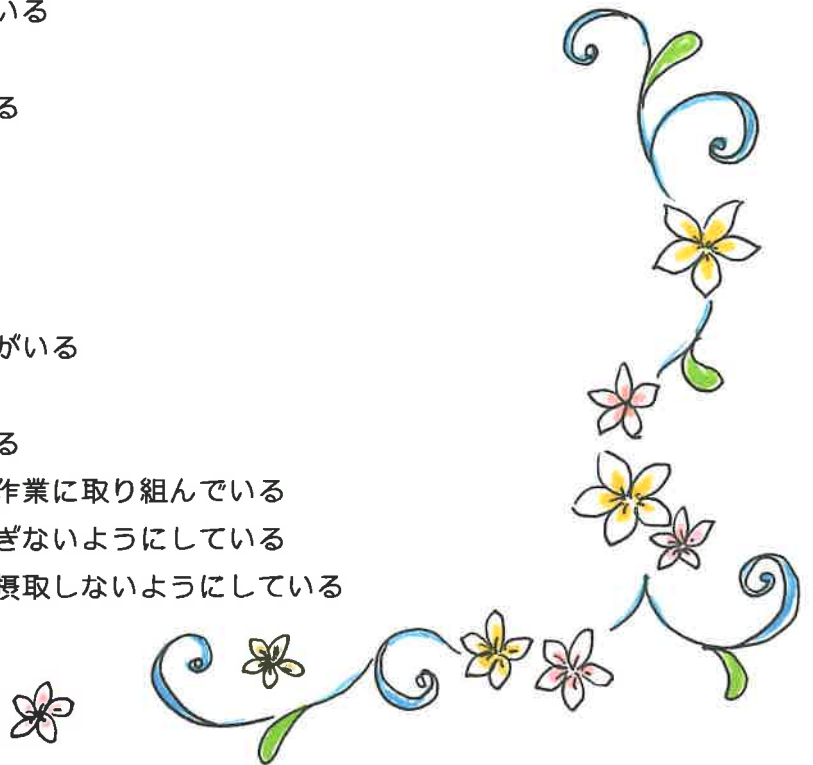
②子どもの心を支えるために、親自身のメンタルケアを意識しましょう

ちょっとしたことでイライラしないためには、日頃のセルフケアも大切です。

そして、**自分の心の状態に気付くことは、ストレスから心を守るためにとても大切なことです。**

セルフケアチェック

- ☐ 簡単なリラックス法を実践している
- ☐ プライベートの時間を大切にしている
- ☐ 楽しめるもの、笑えるものを持っている
- ☐ 情報に惑わされないようにしている
- ☐ ニュースを見すぎないようにしている
- ☐ 家でも運動をするようにしている
- ☐ 健康や栄養に気を付けている
- ☐ 家族や友達と会話している
- ☐ 困った時に助けてくれる人がいる
- ☐ 相談できる人、話を聴いてくれる人がいる
- ☐ いつもの睡眠習慣を保っている
- ☐ 自分の気持ちに気付き、表現している
- ☐ 描画や塗り絵、パズル、手芸などの作業に取り組んでいる
- ☐ 自分の限界を知り、一人で頑張りすぎないようにしている
- ☐ カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないようにしている



うれしい～
たのしい～で
ほっこり～で
心の免疫力が
UPしますよ！



いかがでしたか？

チェックがあまりつかなかった方は、

チェック項目の中の**出来そうなことを心掛ける**ようにすると、
こころの余裕が今よりも生まれるかもしれません。

子どもにイライラした時は・・・

子どもの様子についイラッとして、大声で叱ったり、嫌味を言ったり。いけないことと分かっていても、ついついそうしてしまい後悔する・・・なんてこともあるかもしれません。結局子どももイライラし始めて最悪の空気に・・・、なんてことにならないために、子どもにイラッとした時の、自分の行動を変えるようにしてみましょう。

①まずはイライラの気持ちを静めるように心掛けましょう！



②子どもへの伝え方を工夫しましょう

「私」を主語にして伝えることを「**I メッセージ**」といいます。I メッセージは自分の気持ちを伝える方法なので、相手に受け入れられやすくなります。

反対に相手が主語の「**YOU メッセージ**」は、相手に対し、決めつけたり、責めたりすることになりやすいので、物事をよりこじれさせ、互いに不快な気分になりやすいです。

I メッセージ・・・ 自分の気持ちを伝える、提案をする、頼む、お願いする
⇒ 相手が受け入れられやすく、**冷静に話せる**

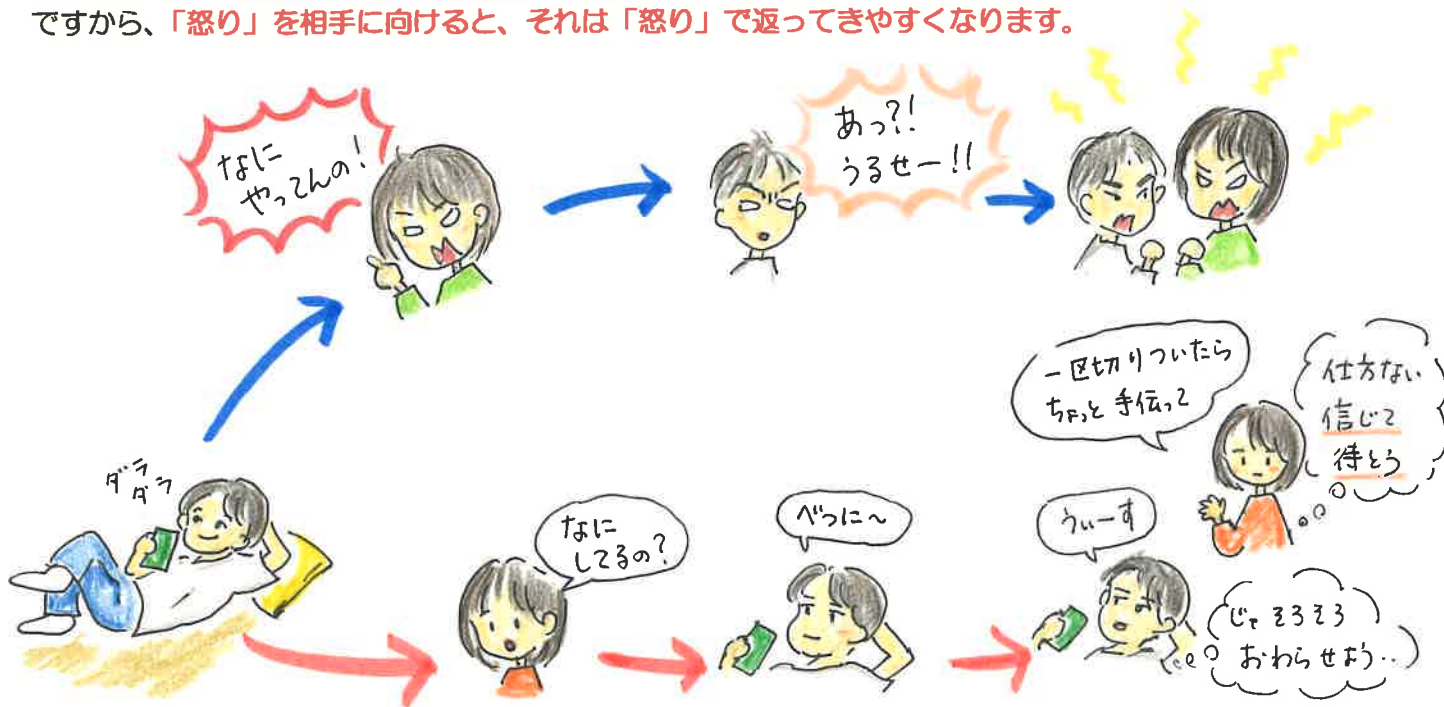
YOU メッセージ・・・ 決めつける、責める、指示、命令
⇒ 相手が反発しやすく、**関係がこじれやすい**

I メッセージで伝えたからと言って子どもが言ったとおりに動くとは限りませんが、**感情的に争うこと無く、気持ちを伝えることができる**でしょう。

感情・気分は相手に伝染しやすいものです

イライラ、ピリピリしている人が近くにいると、なんだか緊張してくる…そんな経験はありませんか？
誰かの大きなため息、ドアを閉める音が大きいなどでも緊張、不安な気持ちになることがあるでしょう。
このように「**人の感情は、周りの人に伝わりやすい**」もののなのです。

ですから、「**怒り**」を相手に向けると、それは「**怒り**」で返ってきやすくなります。



幸せな気持ち



人の感情が周りに伝わるのは、イライラ、ピリピリだけではありません。
ゆったり、ニコニコ、幸せ…そんな感情も伝わります。

それなら、**幸せ気分を伝えたら、相手も幸せな気分になって、その気分が周りに漂う、そんな良い雰囲気を作ることが出来る**ということですね。

長く休校が続くことで、子どもの勉強面のことが気になりますが、「勉強、勉強」と子どもを追い詰めてもやる気も能率も上がりません。

逆に、ニコニコ、**ゆったりした気持ちで関わると、子どもも落ち着いてきます**。気持ちが落ち着けば、勉強などへのやる気も出てくるかもしれません。

また「**笑う**」ことは、**心の免疫力もアップ**させるので、「どうせなら家族でいる時間を楽しもう」という気持ちで、楽しく過ごす方がよさそうですね。

子どもの話に耳を聴く時は…

「こころが元気である」ために、**誰かとの安心できるコミュニケーション**をすることが大事です。
話を聴いてもらう、気持ちを受け止めてもらうという体験が、心に余裕を作ります。

安心できるコミュニケーションがもたらす効果

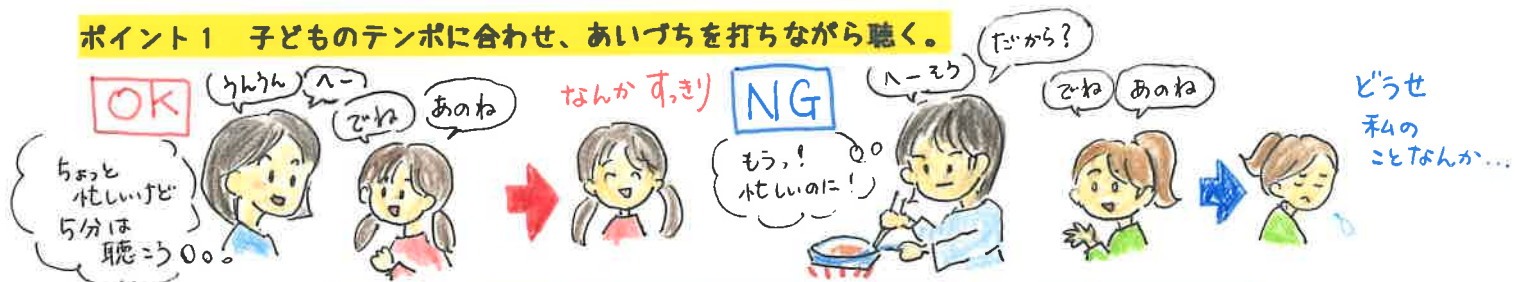
- ① 話し手が受け入れられていると感じて安心感・信頼感を持つ。
→自分の気持ち、感情を否定されずに受け止められることで、**自己肯定感があがります**。
- ② 安心し、信頼して話せるので、心が解放する。
→心の中にたまっていることを言葉にすることで、気分がすっきりし、**心に余裕が出来ます**。
- ③ 心が解放されると、自分の問題点に気づき、改善点の発見に役立つ。
→問題点や改善点を自分で見つけることで、変わろうという**意欲がわきます**。

どんな聴き方をすればいいの？

安心できるコミュニケーションとなる聴き方を『**傾聴**』と言います。

『傾聴』では、「**教える**」、「**諭す**」、「**指示する**」などの気持ちは**いったんわきにおき**、話す人を尊重し、その人が言ったことや感情を**そのまま受け止める**ことに集中します。そして、話す人の気持ちや話の内容を**理解したことを伝え返す**ことで、「分かってもらえた」という安心感をもたらします。

ポイント1 子どものテンポに合わせ、あいづちを打ちながら聴く。



ポイント2 子どもの話を最後まで聴く。途中で話を横取りしたり、言葉を挟んだりしない。



ポイント3 子どもが伝えたいと思うことを出来るだけ正確に理解して、批判や評価はしない。



ポイント4 子どもが話したいことに関心を寄せる。



ポイント5 話を聴いている時の質問は、子どもの話をより理解するためにする。



おうちのの人に受け止めてもらえたという体験は、**子どもの『自己肯定感』を高め**ます。より良いコミュニケーションが出来る**と、子どもの心は安定し、おうちの人の心にも余裕が生まれる**ことでしょう。

最後までお読みくださり、ありがとうございました。

子どもという時間が増え、勉強のこと、生活態度のこと、病気のことなど、子どものことを大事に思えばこそ、不安なことや気になることが増えて、ついイライラしたり、ガミガミと言いつぎたりしてしまうことがあるかもしれません。

当たり前のことですが、目の前の子どもは日々、成長していきます。ですから、今のよう**に大変だと思**う子育てにも、傍にいて関わることが出来る毎日にも、いつか終わりが来ます。

子どもと過ごすことのできる貴重な「今」を、視点・発想を変えて、ぜひ心穏やかに、少しでも**楽しいもの**にさせていただけたらと思い、作成させていただきました。

みなさまの心の元気に、少しでもお役に立てたなら、幸いです。

スクールカウンセラー

小山田佐和子（臨床心理士）

*参考になるホームページをご紹介します。随時更新されているようです。

新型コロナウイルスと子どものストレスについて（国立成育医療研究センター）

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>