

## ～新型コロナウイルス感染症対策～

## 家庭で過ごしている子どもたちのサポートのために

緊急事態宣言が解除されて、ようやくいつもの生活が戻りつつありますが、感染症対策の色々な取り組みのなかで、出来なくなったことや、やらなくてはいけないことが増えていますね。



この状況がいつまで続くのかわからないことも不安です…。

誰もが大きなストレスを抱えやすい状況なので、子どもたちをサポートする大人も「自分を大事にする方法」を持っておくことが大切です。

「自分を大事にする方法」って、どんなことですか？

ここでは次の2つの方法を紹介します。

- (1) 自分のストレスをことばにする。
- (2) 自分へのごほうびを増やす。



(1) は、「子どもの宿題をみるのが大変」とか「どこで感染するかわからないから不安」とか、自分のストレスになっていることをことばにすることです。こうすることで、何がストレスになっているかはっきりさせることができるので、気持ちが少し楽になります。頭の中にあるいろいろな感情や考えを、紙に書き出してみるのも、頭の中が整理できておすすめです。

(2) は、「音楽を聴く」「テレビや動画を見る」「お茶を飲む」「お風呂に入る」「ストレッチをする」「パートナーや友人と話す」など、自分の好きなことを、自分へのごほうびとして意図的にすることです。自分の好きなことをすると気分転換やリラックスになり、ストレスになっているものから気持ちをそらすことができます。これは、パート4でも紹介しましたが、大人も子どもも同じですよ。



そうですね。やってみようと思います。「自分へのごほうび」をたくさん見つけるコツがあれば教えてください！

音楽が好きなら、好きな曲をリストアップしておく種類が増えますし、お茶が好きなら、好みのお茶を数種類用意しておき、気分によって選ぶこともおすすめです。こういったことも参考にさせていただいて、自分自身のことも大事にしてくださいね。

