

## カウンセラーだより

～心のバランスを保つために～

### 🌀金剛中学校区の保護者・児童生徒の皆様へ🌀

こんにちは、スクールカウンセラーの河野です。長引く休校状態や外出自粛要請が続いており、疲れが出ているころかもしれません。心のバランスを維持するうえであらためて確認しておきたいと思うポイントを上げさせていただきました。やれること、工夫できることは人それぞれで OK です。あくまで参考や確認になれば幸いです。

#### 心の安定のためにできること

##### 🏠日常生活で行っていたこと、好んでやっていたこと、ルーティンを大切に

例えば、食事をだいたい同じ時間・頻度で食べたり、好きな番組をいつも通り観るなど…  
いつも家でやっていたことを今もできていたら、ひとまず OK です。連休前のこの時期にあらためて、今できていることを振り返るのもいいかもしれません。不安を感じている場合も日常の活動をできるだけ担保することが大切です。

##### 🏠余裕があれば…、新たな関心事や活動をやってみる

せっかく家にいるから、片づけをしてみる、以前から見ていなかった動画を家族で観てみるなど、人は何かやることがあると気持ちが落ち着くことがあります。何もしないことが負担と感じた場合は、新しいルーティンをやってみるといいかもしれません。

☆ちなみに、運動不足の私は“GW 終了までスクワットを一日 10 回やる！”と一念発起し、2 週間継続中です。達成しやすい目標にすると成功しやすくやる気が出ますね。ひとまず期間限定でチャレンジするのもコツかもしれません。

##### 🏠出来事に関する情報収集はほどほどに

家にいることで、TV などのマスメディアからの情報を目にする機会が増えていませんか？何もかもがコロナと関連付けられた情報になっており、そのような情報を日常的に見聞きしていると知らないうちに心が不安でいっぱいになってしまいます。情報の確認は一日 1～2 回程度にするなど、頻度を決めておき、他のことに興味を向けることが大切です。趣味や楽しいことがおすすめです。

※新型コロナウイルスに関しては様々な情報が飛び交っています。情報の出所がはっきりしない情報も多いので、基本的には厚生労働省や大阪府などが公開している情報を参考にするとよいでしょう。

## 最後に

### 🌀子どもたちの日常を守ってくださっている保護者の皆様へ🌀

ご自身の心身も大切に...

いつもと異なる状況を生きているのは大人も同じです。イライラ・緊張・不安など、知らず知らずのうちにたまっていて当然です。

数分間目を閉じて深呼吸を試してみたり、週1回あえて30分多めに寝るなど、ささやかな工夫で構いません。ご自身の中で可能なケアを行ってみてください。主体的にケアをすることで、失われたコントロール感を立て直すこととなります。大人の心身の安定は子どもたちの支えになっていると信じております。

どうか皆様が安全に過ごされることをせつに願っております。

## 参考

- 厚生労働省「国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）」情報提供ページ  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00094.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html)
- 大阪府「新型コロナウイルス感染症対策サイト」  
<https://covid19-osaka.info/>
- セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 動画「子どものこころのサポート」1～3  
[https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc\\_activity.php?d=3192](https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc_activity.php?d=3192)