

～休業期間中の過ごし方について その1～

新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、非常事態宣言によって自宅待機や外出自粛要請がでて、都立高校も休校となりました。新型コロナウイルスの早期終息が見えない中、今までに経験したことのない生活環境の変化に戸惑いや不安や心配を感じている人も多いと思います。こうした状況の中で、新型コロナウイルス感染予防や対処にむけて、**ひとりひとりができること**を考えたいと思います。

＜日々の生活の中に、新型コロナウイルス感染予防を取り入れていくために＞

一人一人ができること⇒心と体の様子を知る⇒ストレスを知る⇒ストレス対処として、免疫力を高めよう⇒ウイルスを広めないという**プラスのサイクル**を身につけ、目に見えない新型コロナウイルスに立ち向かいましょう。

① 自分自身の心と体をチェックしてみよう

	この一週間に、つぎのことがどれくらいありましたか？	ない	すこ し ある	かなりある	ひじょう にある			合計点
1	なかなか、眠れないことがある。	0	1	2	3	低い	50%	0
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする。	0	1	2	3	中くらい	51- 70%	1～
3	こわくて落ち着かない	0	1	2	3	やや高い	71- 80%	3～4
4	自分が悪い(悪かった)とせめてしまうことがある。	0	1	2	3	高い	91% 以上	5～
5	頭痛や腹痛や調子の悪いと感じる。	0	1	2	3			1～5の合計 点

大塚ら(2019)ストレスマネジメント研究15(2)9-15,より5項目抜粋 Covid-19 子どもサポートチーム(代表:秋富慎司・富永良喜)心と体のチェックシートより一部引用及び修正

合計点が5点以上ある人は、特に次の②、③、④、⑤、⑥のところを**しっかり読み、今、自分のできるところを**やろう。

② 非常事態状況での体調面・心理面での症状を知ろう。

～行動制限や自粛要請で家庭にいる時間が長くなる状況の中ではこんな症状がでることもあります～

体調面	疲れがとれない 眠れない 頭痛 腹痛 肩こり 体の痛み 動悸 めまい など
心理面	「感染したらどうしよう、…」といった不安や心配、 起こりうる最悪な事態を考え、思考が現実離れしてしまう、 回避行動にでてしまう、 なんとなく落ち着かない、 集中できない、 緊張感が強くなる、 ちょっとしたことでイライラしてしまう、 怒りがでやすくなる、 困惑、 混乱、 涙が出てしまう、 うつつつとして気持ちが沈んでしまう、 落ち込む、 やる気や意欲が出ない、 行動が制限されることで孤独や寂しさを感じる、 一人でいるのが怖いと感じる、 など

さまざまな症状は、非常事態といった危機的状況である今、**とても自然なこと**です。こうした症状は「だれにでも、当然起こりうることだ。」と知り、まずは心落ち着かせてください。

心の健康を保つために、少しでも前向きになれるように、①、③、④、⑤、⑥のところを読み、今できる

ことからやってみよう。

③新型コロナウイルスについて正しい知識を持つ

http://www.ocha.ac.jp/news/20200127_1.html

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

新型コロナウイルス感染症の3つの顔を知って負のスパイラルを断ち切りましょう。

1. 病気⇒感染すると、風邪の症状や重症化して肺炎をおこす。
2. 不安や恐れ⇒ワクチンや治療薬がない。「自分は大丈夫？」という感染する危険がつきまとう。
3. 差別⇒ウイルスが見えないことで、不安や恐れとなり、嫌悪・偏見・差別につながります。

- メディアに接する時間を減らし、公的な情報で正しい知識を知ろう。
- 相手を思いやる、労わる、ねぎらいの気持ちで接しよう。
- 感染に関するいじめ、SNS等での心ない書き込みや誹謗中傷はやめよう。

④毎日の生活を自分でチェックし、感染予防に努めよう。

	毎日の生活をチェックして、生活の様子を確認してみよう。	当てはまる	少し当てはまる	どちらでもない	あまり当てはまらない	あてはまらない
1	手洗いはせっけんやハンドソープで指の間や手首まであらう、正しい手洗いをしている。	1	2	3	4	5
2	咳エチケットを守っている。	1	2	3	4	5
3	朝食を毎日食べている。	1	2	3	4	5
4	毎日、寝る時間や起きる時間が決まっている。	1	2	3	4	5
5	宿題や勉強できる時間を決めている。	1	2	3	4	5
6	自分の気持ちがリラックスする方法を知っていて、実際にやっている。	1	2	3	4	5
7	ゲームや趣味の時間について約束事やルールを作り、それを守っている。	1	2	3	4	5
8	困ったことがあったとき、人に助けを求める。	1	2	3	4	5
9	3密について理解し、3密を意識した行動をしている。	1	2	3	4	5

チェック表の中で、一つでも「あてはまる」以外の項目がある場合には、⑤、⑥のところを繰り返し読み、生活リズムが崩れないようにしましょう。

⑤ウイルスに負けない力をつけよう

1. 免疫力を高める力をつける。



- 適度な睡眠⇒疲労回復、栄養を高める
- バランスの取れた食事⇒いろいろな栄養素をふくむ食べ物を美味しく食べよう
- 生活リズムを崩さないようにする⇒大まかなスケジュールを立て、学習・趣味・読書等に取り組もう。
- 体を温める⇒運動（ストレッチや筋トレ、縄跳びもおすすめです）と入浴（ぬるま湯で体の芯まで温める）



2. 規則正しい生活を心がける。

時間は誰もが平等、一日 24 時間です。徹夜しても一日の時間は絶対に増えません。翌日に影響してしまい、無駄に時間を過ごしてしまうこととなります。寝不足になり、体の疲れやだるさにつながります。

- いつもよりもゆっくり、余裕のあるスケジュールを立て、メリハリのある生活をしよう。
- 今まででは忙しくてやりたくてもやれなかった、いろいろなことができるチャンスです！

3. ウイルスを取り込まない行動をする。



- 手洗い マスク着用 アルコール消毒
- 水分補給(口の中の渇きを予防し、ウイルスを入りにくくする)をこまめに(ハーブティーもおすすめです。)

4. ストレスをためすぎない工夫や対処をする。

- お笑いや娯楽、ほっこりする動画やドラマ、音楽番組、漫画やゲームなどで、気分転換、ストレス解消しよう。この機会に、なかなか見る時間のなかった取りだめのビデオやドラマを見る機会にするのもいいかもしれません。
- 学びのサポート <https://www.nhk.or.jp/kokokoza/>等を活用して予習や復習に活用しよう。
- 直接は会えない、人とのつながりを大事にしよう⇒**節度**を守って、メールしたり、時にはラインの無料通話やビデオ通話も活用して連絡を取り合い、お互いに気遣う気持ちを大切にしよう。
- 悩みは相談しよう⇒誰かに話したいと思った時には、下記の相談機関を参考にしてください。



SNS 相談や電話相談窓口 <https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2019/03/28/27.html>

こころの健康相談統一ダイヤル(どなたでもご利用いただけます):0570-064-556(東京からかけた場合、14時から翌5時半まで 無休)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html

チャイルドライン:0120-99-7777(18 時まで 午後 4 時から午後 9 時まで 通話料無料) <http://150.60.161.133/tel>

よりそいホットライン(どなたでもご利用いただけます。通話料無料):0120-279-338 <https://www.since2011.net/yoriso/>

⑥ ウイルスを広めない行動を心がけよう

- 3つの密「密集・密閉・密接」を意識した行動をする。
- 不要不急の外出は控える⇒人が密に集まる場所は避ける。
- 込み合ったところにはいかない⇒スーパー等の買い物、公共機関での移動は混雑をさける。
- こまめに換気をしよう。
- 不安をあおらない、不確実な情報に飛びつかない、拡散させない。



<保護者の皆様へ>

非常事態宣言を受け、外出自粛による時差通勤やリモートワーク、休業要請を受け、自宅にいる時間が長くなり、家庭での生活空間は大きく変化しています。またお子様の休校休園等に伴い、休業せざるを得ない保護者の方も多くいらっしゃると思います。新型コロナウイルス感染への対策がはっきりしない、早期終息が見えず、先の見えない不安を感じながら、ご家族の感染予防に奮闘し、慣れない日々を送られていると思います。ありがとうございます。

心理面や精神面での不調はお子様だけではありません。保護者の皆様におかれましても同じです。ねざらいと労わりが必要です。「自分は大丈夫」と、無理に自分の不安な気持ちを押しよこせず、「不安になるよね、当然だよね。」とご自身を労わり、ねざらいの声かけをどうぞよろしくお願ひいたします。またこの機会に、今までできなかった、「ゲームのやり方を教えてもらう」「YouTube デビューする」「食事やお菓子作りを一緒にする」といったことで、一緒に過ごす時間をつくり、親子のつながりや絆を深めることも「今、できること」かもしれません。

休業後、「生活リズムが崩れた、..」「子どもの今後のことが心配、...」「家族関係でギクシャクして、どうしたらいいか、...」など。悩みや不安もあるかと思ひます。保護者の皆様と一緒に考えていきたいと思ひます。ご予約、ご相談をお待ちしております。