



<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/kawai/>

「心の疲れ」感じていませんか？

児童支援専任 畔柳 昌平

学校が再開され1カ月がたちました。日を追うごとに子どもたちの活気ある声が学校に戻ってきています。「学校は子どもがいてこそ、学校になる」という言葉の通り、私たちも子どもたちと向き合っているからこそ元気をもらえます。

緊急事態宣言が出され休校になってからの3ヶ月を子どもたち目線で見ると、いろいろなことが想像されます。新年度がスタートしたのに友達と会えたのは1日だけ。そのまま2か月も学校に行けず……。 「休み」とは言え自粛生活の中の休みは制限も多く、子どもたち自身が望むほど自由はなかったのかもしれませんが。学校がスタートしてもクラスみんなが集まることなく半分の人数だけ。ようやく全員がそろっても、様々な制限のある学校生活を強いられています。

さらに3月からの4ヶ月で考えてみました。前の学年（あるいは幼稚園）でも3月に入ってから登校（登園）がストップし、久しぶりに来られたのは最後の1日だけ。何とも言えないイレギュラーな終わり方をし、4月もいつもとは違ったスタートをしています。

そんな状況で生活をしているので、子どもたちも自分たちが気づかないところで「心の疲れ」を感じているかもしれません。それは大人も同じこと、大人という言葉で言うと「ストレス」という言葉に置き換えられるのかもしれませんが。

ストレスと生活は切っても切れないものです。そういう意味では「なくすもの」ではなく「上手に付き合うもの」なのだとか。強いストレスを感じたままでいると、他の事に集中できなかつたり、食欲や睡眠に影響したりすることがあります。ストレスと上手に付き合っていくためのセルフケアチェック表があります。お子様と一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか？

また、神奈川県ホームページでもストレスチェック表があります。さらに国立成育医療研究センターからも子ども向け、ご家族向けに様々な情報が書かれています。以下のアドレスやQRコードを参照していただき、お時間のある時にぜひお子様と一緒にご覧になってみてください。

セルフケア、できていますか？

<input type="checkbox"/> 簡単なリラックス方法を実践している	<input type="checkbox"/> プライベートの時間を大切にしている
<input type="checkbox"/> 家族や友達と連絡を取り合っている	<input type="checkbox"/> 楽しめるもの、笑えるものを持っている
<input type="checkbox"/> 情報に感わされないようにしている	<input type="checkbox"/> 日記をつけている
<input type="checkbox"/> ニュースを見すぎないようにしている	<input type="checkbox"/> 同僚からのサポートが得られている
<input type="checkbox"/> 家でも運動をするようにしている	<input type="checkbox"/> 困った時に助けしてくれる人がいる
<input type="checkbox"/> 健康や栄養に気を付けている	<input type="checkbox"/> ポジティブな活動に取り組んでいる
<input type="checkbox"/> 自分の気持ちに気付き、表現している	<input type="checkbox"/> 家族や友達と過ごすようにしている
<input type="checkbox"/> 自分のペースを保つ	<input type="checkbox"/> かく、塗るなどの作業に取り組んでいる
<input type="checkbox"/> 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている	<input type="checkbox"/> 他のストレス対処法を探している
<input type="checkbox"/> いつもの睡眠習慣を保っている	<input type="checkbox"/> カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないように気を付けている

神奈川県「こころナビかながわ」

<https://fishbowlindex.com/kanagawap/okoro/>

(中高生～大人向け)



国立成育医療研究センター

「新型コロナウイルスと子どものストレス」
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

(子育てしている保護者とそのご家族向け)

