



この度の新型コロナウイルスに伴う緊急事態宣言を受けて、皆さんおうちで過ごす時間が長くなっていることと思います。見通しのたちにく生活の中で、お子さんとの過ごし方や、気をつける点など、悩むことが増えていませんか？

そんなとき、どんなことに気をつけて過ごしていけるといいか、3つのポイントを挙げてみました。

### ① 生活をルーティン化させる



1日の流れをルーティン化させましょう。毎日、同じ流れで過ごすことで、不安が少なくなります。

とはいえ、緊急事態で、うまくいかないことも多いですね。日中の活動量が減っているため、睡眠リズムが乱れることもあると思います。緊急事態が解除された時の日常への戻し方は、日常が始まったらまた一緒に考えていきましょう。

お子さんの睡眠リズムが乱れることで、家族への負担が大きくなり過ぎている場合には、あおばに電話ください。

### ② 不安な気持ちを軽減させる

非日常の生活で見通しが立たず、お子さんにとって不安な日々が続いていることと思います。少しでも、不安な気持ちを軽減させるために・・・

- \*好きな遊びに没頭させる時間を確保する
- \*（本人が望む場合）1人になれる時間・空間を作る
- \*（お話ができるお子さんは）不安な気持ちを言葉にできるように促す。



小学生の場合、今現在わかっている事実を、論理的に整理して説明してあげるのも良いと思います。

（[http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/Final\\_version\\_ruby.pdf](http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/Final_version_ruby.pdf)

：藤田医科大学感染症科監修「コロナウィルスってなんだろう？」）

### ③ 家族のメンタルヘルスも大切に

自宅にいる時間が長く続くと、家族それぞれが自分のペースで過ごせる時間が少ない、もしくは、全く無くなります。自分のペースで過ごせなくなると、ストレスは急激に上昇するもの。1日のうちの少しの時間でも、なるべく自分のペースで作業できる時間や空間を、ご家族も確保しましょう。

今回のようなイレギュラーな生活が続くと、上記の睡眠リズムの乱れに加えて、食欲減退や頻尿（夜尿）などのからだの症状や、いつもより聞き分けが悪くなる、こだわりが強くなる、切り替えに時間がかかるといった様子を、お子さんたちが示すことがあります。その変化に戸惑ったり、対応に悩む際や、親御さん自身も含めたご家族のメンタルヘルスに大きな支障が見られそうな場合には、あおばに電話ください。





休校や休園で、24時間、常にお子さんと過ごす時間になっている親御さんも、多くなっていることと思います。

普段は穏やかなご家庭でも、24時間、お子さんの行動が目に入ってしまうと、いろいろなことが気になってしまい、注意する回数も多くなりやすいです。注意されたほうも、注意の回数が増えることで、反発が大きくなり、口答えやかんしゃくに発展しやすくなり、また注意され…という悪循環に。

何度も注意を繰り返すと、注意する側も、徐々に感情的になってしまいますよね。

悪循環を断ち切るために



①子どもと距離を置く。

お子さんの安全が保たれる範囲で、少しの間、別の部屋で過ごすなど、物理的にお子さんと距離を置くことで、親御さんの気持ちのリセットされ、悪循環が断たれることもあります。

同じ部屋にいても、意識的に別の作業をして、気持ちを鎮めるのもひとつの方法です。

何の作業をしたらいいかわからなかったら、自分の呼吸に意識を向けるだけでも大丈夫です。例えば、“深く息を吸って、7秒かけて息を吐く”のように、数えながら呼吸してみるのもお勧めです。

②誰かにイライラを聞いてもらう。

ご家庭の中で話せる方がいれば、イライラする気持ちを話しましょう。ご家族に話してもモヤモヤするときや、他に話す相手が見つからないときには、あおばにお電話ください。ただ話すだけでも、少し気持ちがラクになるものです。

なかなか、すぐに解決！とはいかないかもしれません。お子さんにとっても、今はイレギュラーな生活が続いていて、日常のように、思い切り身体を動かして、ストレス発散できる時間も激減しています。

家庭でのルールを普段よりも少し緩めて、「大目に見る」のも良いかもしれませんね。

大目に見るって？



大目に見ようと思っても、「どうしても気になってしまう」「大目に見るって難しい」「どうやって大目にみたらいいんだろう？」ということもあると思います。

1日のうちで、「(お子さんに) このくらい当然やって欲しい」もしくは「(自分自身が) このくらいやらなきゃ」と思っている事に順位をつけてみて、全体の半分をやれたら“今日はよしとする”というのはどうでしょうか？

半分の量も大変なら、先程の順位付けの上位4分の1でも十分です。

やらなきゃと思っている事をやるのは当たり前のことと思わず、やらなきゃいけないことを頑張ってやったことを「頑張ってやった！」としてみるのはどうでしょうか？