

# スクールカウンセラーだよ!



新型コロナウイルスの影響により、ご家庭での生活が様々に変化していることと思います。  
本日は、この時期起こりやすい疲労と不安との付き合い方についてのお話をさせていただこうと思います。

先が見えないこと、心配が常にあることで不安になるということは、  
人間にとって、実はとても自然な心の状態です。

そして、不安を感じるということは危機回避にとってはとても大切な心の働きでもあります。  
しかし、気分の良いものではありませんし、気が付かないうちに普段より疲れやすくなります。  
いつもよりイライラする、意欲が落ちる、物忘れをしやす、などの状態で表れたり  
頭が痛い、肩がこる、眠りにくいなどの体の変化で表れやすいかもしれません。

子どもの場合、普段より怒りやすい、普段より甘えん坊になる、などの変化や  
体調が悪いと訴えるなどの変化がみられるかもしれません。

親自身も大変な時期ではありますが、  
お子さんがもし不安を訴えてきた場合「そうだよね」と聞いてあげてください。

説明も求められれば子どもがわかる範囲でしてあげるとよいです。

スキンシップを求められたら出来る範囲で構わないのでしてあげてください。

すぐに収束というわけにはいかないかもしれません。お互いに疲れないように力を抜いて  
家ではなるべく普段と同じように生活し、家でできる遊びはたくさんさせてください。

余裕がない時こそ、楽しいことをしてみたり、手を抜いてよし、と切り替えてみたり  
不安から気をそらすということも意識的にするとよいかもしれません。

色々ご心配なことが多いと思いますが、こんな時期なので  
「普段より大目に見る」という、ゆるい視点も大切だと思います。

☆今回は使いやすいリラクゼーションである10秒呼吸法をご紹介します☆

☆楽な姿勢で軽く背筋を伸ばし椅子に腰かけるか、または寝ながら行ってください。

☆手をお腹にあてるとやりやすいです。

☆目は開いていてもつぶっていても構いません。

<やり方>

①口からゆっくり息を吐き切ります

(この時お腹はへこみます)

②吐ききったら鼻から息を吸い込みます

(お腹は膨らんでいきます)

③吸い込みきったら、2~3秒息を止めます

④口からゆっくりゆっくり息を吐いていきます

このとき、力が抜けて肩が重くなる…重くなる…ということを意識すると力が  
抜けやすいです。

最初は10回程度からはじめましょう。

⑤①に戻ります

過呼吸の症状がある方は主治医に相談してから行ってください



スクールカウンセラー  
西真裕