

# おうちでがんばっているみんなへ

愛知教育大学心理教育相談室  
〒448-8542  
愛知県刈谷市井ヶ谷町広沢 1  
☎ 0566 (26) 2712

新型コロナウイルスのせいで突然長い間学校がお休みになりましたね。おうちの人もTVもみんな心配そうにコロナの話をしていて、自分や大切な家族・友達もかかってしまうのではないかと不安に感じる人も多いと思います。「何となく体調がよくないなあ」とか、「イライラするなあ」「そわそわするなあ」「怖いなあ」と感じている人もいるかもしれないですね。今はいつもと違う状況です。このような状況では、自分でも知らないうちにストレスがたまっているかもしれません。

## ❖ 新型コロナウイルスって？



新型コロナウイルスは感染すると、熱などの風邪症状が出たりひどくなると息が苦しくなったりしてしまう病気で、人から人に移る病気です。新型コロナウイルスは、目には見えなくて分からないことも多いので、私たちはすごく不安に感じてしまいます。

新型コロナウイルスにならないように、そして誰かにうつさないようにするためには、手をしっかり洗ったりおうちにいることが大切です。



でもずっとがんばっていると、いやになっちゃうし、心が疲れちゃうよね。

## ❖ 心のサインに気づこう

新型コロナウイルスとおうちでがんばって戦っているうちにみんなやおうちの人の心はつかれてしまっていないでしょうか？チェックしてみましょう。

### からだのサイン

- おなかが痛い
- あたまが痛い
- 眠れない
- 疲れがとれない
- 吐き気がする



### 気持ちのサイン

- いらいらする
- 急に涙が止まらない
- 気持ちが落ちこむ
- もやもやする
- 何もやる気がでない



### 考え方のサイン

- 怖い夢をよくみる
- 集中できない
- 物事が決められない
- 悲観的に考える
- 極端に否定的になる



### 行動のサイン

- そわそわして落ち着かない
- 意地悪なことを言うてしまう
- わがままになってしまう
- 一人でいると不安になる



## ✦ 心を守る方法

新型コロナウイルスから心を守るポイントをいくつか紹介します。



### POINT 1 リラックスしよう

からだをリラックスさせると心が落ち着きます。その方法を紹介します。



#### PART 1 手をリラックスさせる



①手のひらを上に向けて  
両手を前に伸ばしましょう。



②親指を包むように握り込み  
10秒間ぎゅーっと力をいれます。  
しっかり緊張を感じましょう。



③手をゆっくり広げて、膝の上に  
置きます。15～20秒間じわーっと  
力が抜けた状態を味わいましょう。

#### PART 2 肩をリラックスさせる



①両腕をまっすぐ下ろします。  
手のひらは体側に向けます。



①両肩をぐーっと上にあげて  
10秒間、緊張を感じましょう。



③力を抜いてすとーんと下に下ろし、両肩の力がじんわりとぬけるのを味わいましょう。

### POINT 2 気分転換をしよう

明るい気分になるようなことをすることが大切です。  
たくさん楽しいことを見つけられるといいですね。



- 好きなことをする（ただし、ゲームなどのやりすぎには気を付けよう）
- お風呂にゆっくり入る
- 好きな音楽をきく
- からだを動かす
- 美味しいおやつを食べる
- ペットと遊ぶ
- コロナウイルスに勝ったらどんなことがしたいか考える

など



### POINT 3

#### 規則正しい生活をしよう



学校はお休みでもごはんをしっかり食べていつもの時間に寝て起きるようにしましょう。

### POINT 4

#### コミュニケーションしよう

家族やしんせき、お友達とのつながりを大切にしましょう。

- 電話やLINEでお話してみよう。
- おうちの人とお話してみよう。



### POINT 5

#### 情報を選択しよう



- テレビのニュースや映像を繰り返し見ないようにしましょう。  
情報を得ることは大切ですが、聞き続けていると疲れて暗い気持ちになってしま  
うかもしれません。
- うそやうわさなど間違った情報にだまされないようにしましょう。

#### 不安になった時は…

- 自分の周りに好きなものを置いたり、大好きな人の事を思い出しましょう。  
好きなキャラクターや芸能人でもいいと思います。
- 不安を外に追い出すようにゆっくり深呼吸を10回してみましょう。
- 不安な気持ちを無理に一人で抱え込もうとはせず、心配なことは大人に聞いてみま  
しょう。



#### きみのせいじゃないよーおうちでこわいおもいをしているかもしれないみんなへー



コロナウイルスのことで、いっぱいがまんしたり、不安な気持ちがたくさんになると、  
心が苦しくなって、イライラすることがだれにでもあるよ。

おうちのなかで、家族みんなのイライラが大きくなって、こわかったり、悲しかったりし  
たら、だれかに「たすけて」って言っていいんだよ。

きみのせいじゃないよ。ひとりでなやまなくていいんだよ。

もしあなたが、おうちの人から、たたかれたり、どなられたり、ごはんをもらえなかったり  
して、こわいおもいをしていたら、『189』に電話することができるよ。

『1・8・9』（いち・はや・く）だよ。「じどうそうだんじょ」という、子どもを守るお仕  
事の人が、話を聞いて、助けてくれるよ。



## □<sup>きょう</sup>参考にしたページ

### □教師・保護者等：感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために

(作成：日本臨床心理士会・日本公認心理師協会・セーブザチルドレン)

<https://www.savechildren.or.jp/scjcms/dat/img/blog/3192/1584524478717.pdf>

### □新型コロナウイルスについての子どもの心のケアについて

(作成：ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室 教育相談員 バーンズ静子 森真佐子)

[https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/h\\_4.pdf](https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/h_4.pdf)

### □ストレスマネジメント技法集

(作成：日本心理臨床学会)

[https://www.ajcp.info/heart311/?page\\_id=1765](https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765)

### □新型コロナウイルスと子どものストレスについて

(作成：国立成育医療研究センターこころの診療部児童・思春期リエゾン診療科)

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

### □「がんばっているみんなへ 大切なおねがい」

(作成：日本小児科学会・日本子ども虐待防止学会・日本子ども虐待医学会)

<http://jaspcan.org/>

[https://www.ipeds.or.jp/uploads/files/20200406\\_01.pdf](https://www.ipeds.or.jp/uploads/files/20200406_01.pdf)

### □厚生労働省「児童相談所虐待対応ダイヤル『189』について

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/dial\\_189.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dial_189.html)

[html](#)



文責：愛知教育大学心理教育相談室