

たんぽぽ



ストレスがかかるときは「食べる・寝る・話す」が基本です！何か心配事がありましたら、学校へもご相談ください。

長引く休業に、お子さんはもちろん、保護者の方も随分とお疲れではないでしょうか。「うちの子、なんだかいつもと様子が違うなあ」と心配に思われている方も多いかと思います。今回は、非日常生活が続くことで起こる心と体の反応と、対処法を紹介します。親子でぜひ一緒にやってみてくださいね。

～こんなこと、ありませんか？～

さまざまなストレス反応

からだ

- 寝つけない、夜中に目が覚める
- 食欲がでない
- お腹や頭が痛い
- 体がだるい



気持ち

- とてもこわい 不安
- イライラする
- おちこむ
- なんにも感じない
- やる気がでない
- ひとりぼっちな感じ



行動

- 落ち着きがない
- はしゃぐ
- 怒りっぽくなる
- 子どもがえり
- ひきこもる



考え方

- 集中できない
- 考えがまとまりにくい
- いきなりその時を思い出す
- 思い出せない・忘れやすい
- 自分をせめてしまう



小学生には特に

- 親にまわりついて子どもがえりが多い。
- 動き回って落ち着きがなくなる。
- 現実でないことを言うことがある。

という特徴があります。

これらの反応は、誰にでもある、あたりまえの反応です。（反応の強さや表れ方は個人差があります。）安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。生活のリズムを整えたり、リラックスできることをしたりしてみましょう。リラックス呼吸法は、おうちでもすぐのできるのにおすすめです。

～親子でできる、簡単リラックス法～

肩のリラックス法（イスに座って行う方法）

- ① イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- ② ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- ③ その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- ④ 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。

