

新型コロナウイルス感染症流行時の心のケア



心の安定を保つためには



生活リズムを整えましょう

- ▶ 心の安定を保つためには、毎日同じリズムで生活することが大切です。朝起きる時間、寝る時間だけでも一定にするようにしましょう。



日光にあたるようにしましょう

- ▶ 適度な運動は必要で30分ほどの散歩などを行いましょう。外出ができない場合は、窓のそばで過ごすなど日光を浴びるようにしましょう。



新型コロナウイルスの情報を適切に収集することは大切ですが、情報過多になると不安が高まってしまう。情報を一時的に遮断する時間を作るなど情報を取り入れすぎないように工夫しましょう。



心に湧いてきた気持ちはどんなものでも受け入れましょう。つらい、さみしい、疲れた、などお子さんと共有し表現することが大切です。



子どもの心のサイン

いつもと違う様子がみえたらそれがサインです

- ✓ お腹・頭が痛い
- ✓ 一人になることを怖がる
- ✓ イライラする
- ✓ そわそわする
- ✓ 眠れない

お父さんお母さんに向けて



小さなお子さんは言葉で不安を表すことができません。体調を崩したり、イライラで表すことが多いと言われています。

お子さんが心を落ち着かせるためには、まず周囲の大人が落ち着くことが大切です。

お父さんお母さんがゆったりリラックスして家で過ごす姿をみることで、お子さんの不安も軽減します。

家の中でストレッチを行う、テレビなど刺激が多いものを消して静かな空間で深呼吸するなど、リラックス方法を探してみてください。

子どもとできるリラックス方法



手をぐーにしてぎゅっとにぎって5秒数えます。それからふっと手の力を抜くとじんわり手が温くなり安心感が生まれます。

静かな空間で目を閉じて耳をすませましょう。聞こえてきた音をひとつ選んで1分間 聞き続けてみましょう。心が自然と落ち着いてきます。



平塚の子育て相談・発達相談・プレイセラピー
親子・保護者さんのためのカウンセリングオフィス
ビオラボ Violab

引用文献

●国立研究開発法人 国立成育医療センターこころの診療部
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

●アメリカ疾病予防管理センター
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>