

保護者の方へ

○自分自身の心の健康(メンタルヘルス)をどう保つか。

スクールカウンセラー 村田 晃

現在の新型コロナウイルス緊急事態宣言下で、子どもだけでなく大人も不安が高まっていると思います。

そこで、心理学の専門家が示しているその対処法を述べてみます。

1. 不安な気持ちを抑えようとするのではなく、そのまま受け止める。
不安な気持ちがあるのを無理に抑えると、かえってストレスが高まります。
不安な気持ちが沸き上がってきたら、それをそのまま受け止め、その上でどう対処していったらいいかを考える方が、より良いストレス対処法です。
2. 信頼のおける情報だけに集中する。
噂のような情報は不安感やストレスを高めるだけです。情報源は専門家によるものに限りましょう。
3. 少しでも自分でコントロールできることをやる。
状況が自分でどうしようもないと思ってしまうと、不安感や無力感が高まります。
何でもいいですから、自分の力でやれるものに集中し、状況を少しでも自分でコントロールできているという感じを持ちましょう。
例えば、手洗いでも、好きな歌を歌ってそれを楽しんでみる、などです。
4. 他とのつながりを保つ。
こんな時こそ、他の人と気持ちを分け合ってみましょう。子どもに対しても親の素直な気持ちを伝えてみましょう。子どもは、親の行動と気持ちを親が考える以上によく見ています。不安な気持ちを子どもと「共感」することが、真に子どもに寄り添うことだと思います。