



コロナによるストレスの負の影響に流されないで、・・・

「心のゆとり」の容量を膨らませて、子どもと接する

◆コロナによるストレスの影響に流されない！

コロナによるストレスによって、わたしたちの心身には、負の変化が生じてきます。一番よくないのは、現在の状況のように、そのストレスが長期にわたって継続することです。

ここで、大事なことは、コロナによるストレスの影響に流されてしまわないことです。

そのためには、まず、ストレスによって生じる心身の変化のメカニズムについて、正しく理解しておくことが大事です。

以下では、コロナによるストレスによって、心身に生じてくる変化について3つお話しします。

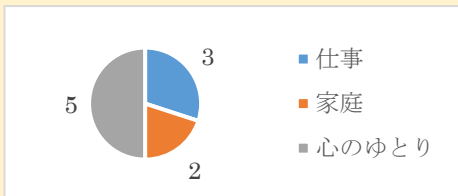


心身の変化1

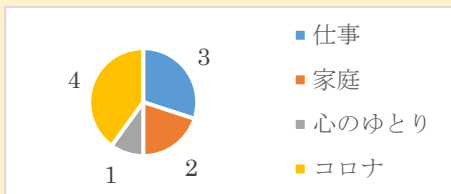
☑「心のゆとり」がなくなり、・・・
イライラしたり気分が落ち込んだりする

★不安や悩み、ストレスを受けとめる「心の容量」には、限りがあります。そのため、ストレス量が増えてくると、「心のゆとり」がなくなり、心が非常に不安定になります。

・自分の「心の容量」が10あったとします。コロナの不安がないときは、例えば、仕事に3、家庭に2の「心の容量」を使います。残りの5が、「心のゆとり」です。(下のグラフ)



・しかし、コロナへの不安で、「心の容量」のうち4を使ってしまうと、「心のゆとり」は1になってしまいます。(下のグラフ)



・1まで減ってしまった「心のゆとり」で、子どもと関わっていくことになるので、結果として、・・・

- ・イライラしやすい、気分が落ち込みやすい
 - ・子どもの気持ちを受け止めにくい
 - ・子どもへの関心が低下してくる
 - ・笑顔が出てこない
- など、ネガティブな対応になりやすくなるのです。

心身の変化2

☑心や体の不調が起こりやすくなる

★ストレスがくり返されたり、継続したりすると、HPA軸機能(神経内分泌系の調整機能)に変調をきたし、心身の不調が起きやすくなります。

・例えば、コロナによるストレスが継続すると、コルチゾールというホルモンの分泌が続き、その結果、免疫力が低下し、種々の病気になりやすくなると指摘されています。



・このようなストレスによる変化は、いじめや虐待でも起こることが明らかになっています。

★自律神経のバランスもくずれ、身体面や心理面に様々な症状が表れてきます。

・自律神経には、人が活動するときに働く「交感神経」と、リラックスするときに働く「副交感神経」があります。ストレスが継続すると、そのバランスがくずれて、様々な症状が出てきます。



【身体的な症状】

- ・不眠、食欲低下、動悸
- ・頭痛・腹痛、体のだるさ など

【心理的な症状】

- ・気力の低下、集中力の低下
- ・イライラ感(怒り)、不安感 など



このような心と体の変化は、子どもにも、大人にも・・・起きてくるのね。

心身の変化 3

☑友人関係が希薄になり、気持ちが不安定になる

★子どもは、不安や悩みを友だちと共有し、語り合いながら成長していくものです。しかし、**コロナ対応のため**、子どもたちの生活には様々な制限が加わるため、**友だちと心を交流する場面や時間が少なくなっています。**

- ・コロナ対策による制限は、生活の様々なところにかかっています。例えば、・・・
- ・楽しみにしている学校行事や教育活動がなくなる
- ・黙って給食を食べる、友だちとの距離をとることが求められる
- ・部活動が休止される、いろいろな大会が中止される
- ・学校には登校をせず、家庭でオンライン授業を受ける　・・・等々！



◆子どもさんと接する保護者のメンタルケアは、とても大事です！

「このような心身の変化を踏まえて、子どもさんと適切に関わっていきましょう！」
・・・と言われても、保護者さんも、理屈では分かっているけど、**それは大変なこと**です。
保護者さんも、少なからずコロナによるストレスの影響を受けている訳ですから。

**したがって、子どもさんと安定した関わり方をしていくためには、・・・
子どもさんと接する保護者さんのメンタルケアが、まず大事だと思います。**

例えば、次のようなメンタルケアの方法があります。

○信頼できる方に、不安や悩みを聞いてもらう

- ・この方法には、カウンセリングと同様の効果があります。
- ・不安や悩みを聞いてもらうと、気持ちが楽になります。前向きな気持ちもわいてきます。

○自分がやりたいことをする時間をもつ（「ストレスコーピング」の1つです）

- ・自分がやりたいことをする時間をもつと、ストレスが軽減されていきます。
- ・ヨガ教室に通う、スキンケアへ行く、瞑想をする（「マインドフルネス瞑想」は、最近注目が集まっています）
- ・温泉へ行く、テレビを見る、おいしいものを食べる、料理を作る
- ・趣味や運動を楽しむ　・・・等々、生活をふり返ってみると、たくさん思い浮かんでくると思います。

○手軽にできるメンタルケア法、TFT（タッピング・セラピー）をやってみる

- ・筆者が学んできたメンタルケア法です。関心をお持ちの方は、動画をご覧ください。（無料です）
「ストレスケアの手順」 → <https://www.jatft.org/stress-caring.html>



◆「心のゆとり」をもって・・・

そして、「心のゆとり」の容量を膨らませて（「心のゆとり」をもって）・・・
子どもさんと安定した関わり方を積み上げていってください。

保護者さんの安定した関わり方は、子どもさんの再登校の原動力として働きます。
具体的な関わり方については、HP4月「不登校改善レポート」を読んでください。

☑不登校の子どもたちに、最も、必要なことは、・・・？

- ・「5月の連休にリフレッシュできたら、しっかり休んだら、連休明けは、学校に行けるかも、学校に行ってくれるかも」と考えている方も、・・・。
しかし、おいしいものを食べても、楽しい時間を過ごしても、自由な時間を過ごしても、**子どもの内面的なポジティブな変化は起こらないので、登校にはつながりにくいです。**

不登校の子どもたちに、最も、大事で、必要なことは、「安全と安心」です。
上述、4月「不登校改善レポート」を参考にしてください。

