

# グリーンルームだより 保護者 Ver.

2020. 5. 19. No1

日本工業大学駒場高等学校

日本工業大学駒場中学校

グリーンルーム 畑屋真由美

初夏を迎えさわやかな季節になりました。しかし、今年は予想もしなかった事態となり、保護者の皆様におかれましてはご心配やご苦労が多々あるかと思われます。

子どもたちもいつもとあまりにも違う年度末、年度初めを向かえ、気持ちの整理が付かなかったり、戸惑いを覚えながらの新学期をスタートしたのではないのでしょうか。このような思いもよらない事態に直面すると、私たちは時として、「こころのバランス」を崩します。今回は、子どもたちの「こころのバランス」を取り戻すためのヒントをご紹介しますと思います。

また、子どものことを優先し、ご自身のことは後回しにされるのが保護者の方の日常かと思います。そこで、「大人のストレスケア」についてもご紹介します。このお便りをきっかけに、ご自身を優先されるお時間をもっていただけたらと思います。

## 子どものこころのケア

### 子どもからの信号

- ◆夜眠れない
- ◆イライラしている
- ◆SNS から離れられない
- ◆ぶつぶつができた
- ◆やる気がない etc

### 対応のヒント

- ◆自立、自律を支える
  - ・一方的に押し付けず、一緒に考える姿勢を示す
  - ・一人の時間を作る
- ◆自分も他者も認め、尊重する
  - ・情報に踊らされないようにする
  - ・善悪を簡単に決めない
- ◆気持ちの表現を助ける
  - ・悲しかったり、イライラしたりは自然な感情であることを伝える
- ◆子どものストレス対処のレパトリーを増やす

この時期の子ども達は思春期をむかえ、通常の発達プロセスとしても変化が激しい時期です。だからコロナ禍が起因の変化なのか、思春期の正常発達上の変化なのか見分けがつきづらいです。急いで見分けをつけようとせずに、「こころのケア」を試みて、どのような経過をすすむか様子を見てあげてください。

また、子どもの様子を保護者の方が客観的に整理するためにも、子どもについて誰かに話をすることはよいきっかけになることがあります。

どうぞお気軽にグリーンルームをご利用ください。

## 大人もストレスケア

### ◆大人も疲れてます！◆

保護者の皆様は子ども優先で日々を過ごしていることと思います。だから「自分は平気。疲れてない。」と思ったり、さらには・・・「疲れたと思ってはいけない。」「がんばらなくてはいけない。大人なのだから。」と考えている方も多いかもしれません。でも、大人だって、疲れます！弱音を吐きたくなります！それが今の日本における人々が自然に抱く気持ちの一面だと思います。

### ◆1日1回ストレスチェック◆

1日、1回は自分自身に耳を貸してあげてください。「大丈夫？」「疲れてない？」「がんばり過ぎてない？」と自分に聞いてあげてくださいね。

### ◆リラクセーション法を見つける◆

・読書する ・1日1回は1人の時間を持つ ・適度な運動をする etc

### ◆相談先を見つける◆

・1つでも多く見つけておきましょう！

### ◆人とのつながりを維持しましょう◆

・誰かとつながりをもつことで心にゆとりが生まれます

## 電話相談の方法

◆相談できる曜日

**火曜日・水曜日・金曜日**

◆時間 **10:00～15:30**

◆日本工業大学 駒場中学校・高等学校

**TEL 03-3467-2130** (グリーンルームにつないでもらってください)

### 参考・引用サイト

国立成育医療研究センター”新型コロナウイルスに負けないために 親子でできるストレスコーピング編” 2020.4.10 更新  
<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/d87c94efa75dede6e54ef2faf38c0b916a05a24d.pdf>

国立成育医療研究センター” 新型コロナウイルスに負けないために お子さんの成長に応じたケア 編” 2020.4.10 更新  
<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/a3a812f385f7a4d77fa4f8c0bb30d77ec846d36f.pdf>

