

非常事態の中で、気持ちを安定させるために

♪ 自分の心に起こることを知っておく。

今は、普通とは違う状況です。普通と違う心の状態になるのは当然です。「イライラする」「不安になる」「どうしてもやる気が出ない」「ハイテンションになる」そうした状態になるのは自然なことです。それを理解したうえで、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

♪ 「みんなイライラしやすい状況だ」と理解しておく。

先が見えないこんな状況が続くと、大人も子どもも不安が強まって、イライラしやすくなります。

家族がカチンとするような言い方をしたとします。それに対して、イラっとして感情的に言い返すと、お互いにどンドンイヤな気持ちになります。そんなときに、「相手も自分もイライラしやすいから」と思って、距離を取ったり、受け流したりできると、家族みんなの気持ちが少し穏やかになっていきます。

家族とは、できるだけ会話をしましょう。不安な気持ちがあれば、それも話してみましよう。そして、相手の不安も聞いてあげましよう。不安を共有することで、安心できてお互いを気遣えるようになります。

なごや子ども応援委員会



♪ 一日の生活のリズムを作る。

学校がないからといって、ダラダラ過ごしてしまうと、気持ちが沈んでいきます。意識して生活のリズムを作りましょう。まず、朝起きる時間を一定にしましょう。パジャマで過ごさずに、着替えをしましょう。「この時間には〇〇をする」と決まっている方が、気持ちの張りを保てます。

♪ 情報を適切に制限する。

ずっと家にいて、テレビがつけばなしかもしれません。コロナウイルスの情報に接し続けると、必要以上に不安が強まってしまいます。何が正しい情報なのかも分からなくなります。不安を高めすぎないために、情報を適切に制限するのが大切です。コロナ情報に触れるのは、1日1～2回にしましょう。信頼できるニュースなどを決めて、そこから正確な情報を取り入れましょう。

- あなたは、かけがえのない大切な存在です。
- 思い悩むことがある時は、自分のために勇気をもって相談してください。（相談を聞いてもらえなかった時は、諦めずに聞いてくれる人を探してください。）
- あなたが何か困っていたり、悩んでいたりする時、あなたの力になりたいたいと思う大人は必ずいます。