

## 今を前向きに過ごすために —不安やストレスを自分たちの力でコントロールしよう—

### 学校の休業から1か月以上が経過しています

休業によって行動を制限される子どもたちの心身への影響が心配されてきましたが、多くのご家庭で仕事や予定をやりくりしたり放課後児童クラブなどを利用したりと、本当にさまざまな工夫をしながら懸命に支えてくださっていると感じています。



一方で、これまで通りの生活を維持しながら、仕事で非常に苦勞されたり一日中子どもたちを世話したりと、大人のほうが余裕を失ってしまう事態も増えてきています。

### 困っている時はためらわずに相談しましょう

多くの方が先の見えない毎日を送っていますが、まだこの状況の「正しい答え」は分からないことも多く、不安や苦痛を感じるのは当然のことといえます。

もし周囲に、不安や不満を相談したり共有したりできる家族や仲間がいる、あるいは学校の先生に相談ができるなら、それはとても心強いことです。しかし、身近なところにそのような相手が見つからなかったりどうしても勇気が出なかったりする人もいるかもしれません。

そのような時は、一人で悩まずにぜひ相談窓口を活用してみてください。“自分でも整理のつかないこと”に悩んでいる時にも助けになりますし、電話なら匿名で話すこともできます。

### <長野県設置> 子どもも大人も活用できる主な相談窓口

#### 【学校生活】

- 学校生活相談センター（24時間子供 SOS ダイアル） 0120-0-78310

#### 【子育て・虐待・DV】

- 児童虐待・DV24時間ホットライン 026-219-2413
- 長野県子ども支援センター（月～土 10:00-18:00） 0800-800-8035（子ども専用）  
026-225-9330（大人）

#### 【問題行動】

- 県警本部ヤングテレホン（月～金 8:30-17:15） 026-232-4970



## こんな時こそ親子で前向きに過ごす意識と工夫が大切です

ストレスを感じる条件にはさまざまなものがありますが、現在の状況においては「主体的に何かができるという感覚」の低下や「社会的なつながり」の減少などの影響が強いと考えられています。そこで、以下のような“自分で決め”“自分で続ける”活動を始めてみませんか。

## 毎日「20分の運動」と「40分の会話」を目安にしましょう



行動制限によって運動量が低下している人は少なくありません。運動は身体的な機能だけでなく精神面にもよい影響を与えます。“子どもたちの運動不足解消のため”をきっかけにして、ぜひ親子一緒に取り組んでみてください。

### < “充実した” 運動をする >

- 20分間でよいので「中強度※」の運動を行いましょ
- 内容はダンス・縄跳び・ウォーキング（早歩き）などなんでもOKです
- 時には勝ち負けも意識して本気になって取り組んでみましょ
- YouTube等で国や県、各自治体が紹介している動画を参考にしてみてもよいでしょ
- お子さんも保護者の方も“一緒に”楽しみましょ



※「中強度」…小走りや早歩きなど、身体に少し負荷がかかる程度の運動



また、会話には意思の伝達や他者との情報共有だけでなく、例えば「気分の切り替えができる」「思考や感情の整理ができる」「お互いの存在を感じられる」など、多くのメリットがあります。以下を参考に、いろいろな会話を楽しみましょ。

### < “充実した” 会話をする >

- 必要以上に話し手（聞き手）になりすぎないよう交互に話しましょ
- 相手の気持ちや考えはまず1度受け止めましょ
- 時々質問をして話題を広げたり深めたりしましょ
- 自分がポジティブな気持ちになるようなことも話題にしてみましょ
- 話す時間を決め「また話したいな」と思う気持ちを次につなげましょ



日々、状況は変わっていますが「まずはやってみる」という前向きな気持ちで、“日々の価値を高めていく”工夫を一緒に考えていきましょう。

(学校生活相談センター 監修)