

令和2年6月1日

保護者の皆さまへ

宮崎市教育委員会

子どもたちが安心して学校生活を再開するために
～保護者の皆さまにお伝えしたいこと～

年度をまたいでの長い休校期間を経て、いよいよ学校が再開されました。この間、保護者の皆さまも様々な不安を抱きながら、日々子どもさんの生活に心をくだいて過ごされていたと思います。

学校は再開したものの、感染の不安や安全な環境の確保、あるいは授業や学校行事といったこれからの学校生活についてなど、ご心配は尽きないかと思えます。

また、新型コロナウイルス感染症は生活の様々な場面に影響を与えており、保護者の皆さま自身もお仕事のことをはじめ、大きなストレスを感じているのではないのでしょうか。こういった様々な事情を抱えながら、同時に子どもさんの生活にも心を配っていくことは大変なことです。

ぜひ保護者の皆さまにも、ご自身の身体と心をいたわっていただきたいと考えています。そうしていただくことが子どもたちの心の安定にもつながっていくからです。

身体と心をいたわるためにやってみていただきたいことについてまとめました。ご参考にしていただけたら幸いです。

**(1) まずは規則正しい生活と
十分な睡眠、お食事を**

身体の健康が心の健康を支えます。身体が疲れたり弱ったりするとそれに引っ張られて心も弱っていきます。

いつもの習慣はできるだけ続け、アルコールの摂りすぎや食べ過ぎには注意してください。

(2) 適度な運動を

お家で筋トレ、近所をお散歩。子どもさんと一緒にできるとさらに良いですね。

(1)でお伝えした身体の健康にもつながりますし、身体を動かすことはストレス発散にもなります。

(3) 情報に流されない

非常事態宣言が解除されたとはいえ、まだまだ今までのように自由に外に出るわけではありません。感染の心配も消えたわけではありません。ご自宅にいる時間は今までとあまり変わりません。そうするとテレビやネットなど様々な情報に接する時間が多くなり、たくさんの情報にさらされます。

正確な情報は日々安全に過ごしていくために重要ですが、そうではないものも多く存在します。人は今のような辛い状況に置かれ、心身が疲れると、普通なら受け流すようないいかげんな情報であっても信用してしまい、踊らされてしまうこともあります。

こういう状況だからこそ冷静に自分自身や周囲を見て行動したいものです。

(4) 疲れた時は身体のリラックスを

緊張した状態が長く続くと心が緊張すると同時に身体もガチガチに緊張します。それが肩こりや片頭痛につながったりする方もいらっしゃいます。そういう時に身体の緊張を緩めると、心もゆったりとなります。

方法は簡単です。深呼吸が効果的です。鼻から大きく息を吸い、いったん止めて口から細く長くフーッと自分の中のイヤなものを吐き出すようなイメージで息を吐いてみてください。

また、肩にギュッと力を入れていき肩にし、すんと力を抜いてみてください。肩の力が抜けます。

眠れない時などに試してみてください。

(6) 「ヘルプ！」と、言うことは

恥ずかしいことではありません

こんな時です。大変なのはお互い様です。辛いことやしんどいことを我慢する必要はありません。お互い助け合いましょう。

辛い時に「まだ切羽詰まっていないから大丈夫」と、おっしゃる方もいらっしゃいます。しかし、切羽詰まってから動くのは大変です。そういう状況になる前に「助けて！」と、声をあげてください。

子どもさんのことで悩んだり困ったりした時は、学校の先生にお伝えください。保護者の皆さまと一緒に考えていきます。また、必要に応じてスクールソーシャルワーカーやスクールカウンセラーと相談できるよう、つないでいきます。

(5) 人と話す時間を持ちましょう

信頼できる人と話すと自分の心が落ち着きます。頭の中が混乱している時は考えが整理されます。

「悩みごと」や「困りごと」など、特別な話をしないといけなく構える必要はありません。日常の何気ない会話が大切です。

※ 子どもさんの心について

世の中全体がいつもと全く違う状況で動いています。そういう日常と違った状況に反応して眠れない、イライラする、集中できない、落ちつかない、はしゃぎすぎるといった反応を示したり、おなかが痛いとか頭が痛いなどといった身体の症状を示したりすることがあるかもしれません。

これは普段と異なる状況であることを身体が感じ取って起こっている正常な反応です。何もおかしいことではありません。

そういう行動や身体の症状が強い場合は、まず話を聞いてみてください。その際、いきなり「不安」や「心配事」は聞かなくてかまいません。学校での様子や、現在の気持ちなどをゆっくり聞いてください。子どもたちの多くは、話をするだけでかなりの割合で落ち着きを取り戻します。

大人の側が過剰に反応する必要はありません。どうしてもご心配な場合は、遠慮なく学校の先生にお伝えください。

こういう時だからこそ、普段より一層、ご家庭の方とご相談しながら一緒に考えていきたいと思えます。