新型コロナウイルス感染症で不安を抱える保護者の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症の流行の広がりで、自粛を強いられたり行動が制限されたりすると、次のような感情が生じることがあります。

・自分や家族の将来について不安な気持ちになる。
・ものごとを常に悪い方へ考えてしまう。
・なんとなくイライラしたり怒りっぽくなったりする。
・子供に対してマイナスの感情を持ってしまう。

今のような状況下でこのような感情になることはあたりまえのことで、これらのことに罪悪感を持つ必要はありません。

では、ココロの健康を保つためには、どのような行動を心がければよいのでしょう？

【おすすめすること】

・ふだんと同じリズムの生活を心がけましょう。
・できることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をしてみましょう。
・マイナスの感情でもありのままに受け止めましょう。

【避けた方がよいこと】

・最悪の事態をずっと考え続けるのは避けましょう。
・メディア等から新型コロナウイルス感染症の情報を集め続けることは避けましょう（情報過多は必要以上の不安を引き起こすときがあります）。
・マイナスの感情を無理に抑え込むことは避けましょう。

【子供に対しては】

・今は子供が笑顔であればよしとしましょう。
・家族で今しかできないことを試してみましょう。
・子供にイライラしてしまったときには深呼吸をしたり、その場から離れてみましょう。
・思わず感情的になって子供に怒鳴ってしまったときでも、あとで謝れば大丈夫です。
・子育ては完璧を目指さず、ほどほどをめざしましょう。

それでもまだ不安に負けそうなときには、身近な人や学校と不安について話をしてみましょう。

島根県教育委員会