

臨時相談室だより



保護者の皆様へ

津久戸小学校 スクールカウンセラー 松本

非常事態宣言が延長となり、まだまだ油断できない状況ですが、いかがお過ごしでしょうか。

休校も延長され、お子さんと家庭で過ごす時間も長くなっていることと思います。これまでとは違った生活が続く中で、お子さんの様子を丁寧に見守ることも大切ですが、同時に自身のケアも大切です。今回はそれについて少しお話ししたいと思います。

最近、自分だけの時間をもてているでしょうか。家族と同じ空間にいと、お子さんの様子が気になったり、そばにいて話しかけてきたりと、意識が外側に向きがちになり、つい自分にかかる時間を後回しにしたまま 1 日が過ぎてしまうこともあるのではないかと思います。そこで、10～15 分程度の“親の休憩時間”を意識して取ることをお勧めします。時間を決めてタイマーを設定するなど、お子さんにも分かりやすいようにし、自分だけの時間を作るのです。その時間は、自分が元気になったり落ち着いたりできるようなことをして、気分転換をすると良いでしょう。1 日の中で決めておくことも、良い切り替えになりますし、お子さんにとっても分かりやすくなるかもしれません。

また、これまでの日常生活から一変したため、大人も疲れやストレスを感じるのは当然のことです。ときに、家族に対してネガティブな感情が湧いてくることもあるでしょう。そのようなモヤモヤした気持ちは、直接相手にぶついたり自身の中に抱え込んだりするよりも、自分だけのノートにそのまま正直に書き出してみることをお勧めします。言葉にしたものを見ることで、その気持ちと距離を取ることができ、何がそのような気持ちにつながっていたのかなど、自身のパターンを客観的に捉えられるようになり、気持ちが整理しやすくなります。

忙しい毎日で実際に行動するのは難しいこともあるかもしれません。そのような中でも、自身のことを考える時間について心に留めていただけたらと思います、今回お話しさせていただきました。

先が見えず不安な状況は続きますが、家族と同様に、自分自身のことも大切にしながら、日々過ごしていただけたらと思います。

