

～ 大人のセルフケア ～



豊中市立第一中学校スクールカウンセラー

廣田文野

「非日常」が続く先の見通しが立たない中、子どもたちはどのように過ごされていますでしょうか。制限が多くてイライラしていますか？ 案外、平気な顔をしていますか？ 生活習慣を維持できず、ぼんやりしていますか？ 目標がないと勉強もはかどらないかもしれませんね。

- *どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気がでない
- *いつもより集中できず、気が散ってイライラする
- *人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう



このようなときは「がんばりすぎ」のサインです。（国立成育医療研究センターHP より）
子どもに限らず、お父さん、お母さん、大人であってもごく自然なことです。

勤務形態が変わった／お金の心配がある／子どもとかかわる時間が増えた
運動不足／家事をする時間が増えた／子どもの預け先が見つからない

子どもに心配をかけまい、と大人こそ気づかないうちに心身のストレスをため込んでしまうことも多いのです。

「病弱教育」の専門家によると「不安は、思考や行動を止めてしまいます。ときには感情も止めてしまう。感じていること、動いていること、考えていることをみんなで互いに出し合ってシェアすれば、不安というのは小さくなっていくものです。」とのこと。（副島賢和、昭和大学大学院保健医療学研究科 准教授）

不安を抱え込まず、お子さんと共有してもいいのです。
事実を隠して、なんだかイライラしている大人の様子は子どもをますます不安にさせます。
感情的になる前に、わかりやすい具体的な言葉でお子さんに気持ちを伝えてみてください。

「聞いてもらって楽になった。」「わかってもらえて嬉しい。」という言葉は”役に立っている”という子どもの自己有用感を高めます。

また、大人が弱音を吐く姿は子どもたち自身が自分の気持ちを表現するきっかけにもなります。苦しい経験もしんどいこと、辛いことを誰かと共有する力を身につければ、なんとか乗り越えていけるはずです。



心配や不安の共有相手として、スクールカウンセラーもご活用ください。
毎週火曜日 ご予約は各学校教頭先生または担任の先生までご連絡ください。