

家庭での過ごし方 ~保護者の方へ~

신형코로나바이러스 외출자숙기간

가정에서 지내는 방법

~보호자분들께~

요즘 앞이 보이지 않는 상황에서 불안이나 초조함을 누구나 느끼고 있습니다.

쉬는 기간에, 집에 있는 아이에게 어떻게 하는 것이 좋은 것인지 막막하다고 느끼시지 않나요? 조금이라도 가족이 안심하고 지내실 수 있기를 희망하며, 저희가 팸플릿을 작성했습니다. 참고해주시기를 바랍니다.

정확한 정보를 활용하기.

날이 거듭될수록 많은 정보가 넘쳐나고 있습니다만, 신뢰할 수 있는 것인지 확인할 필요가 있습니다. 그리고, 3밀(密) (밀폐, 밀집, 밀접)을 피하고, 손 씻기를 해주세요. 아이들에게도 말씀해주셔서, 안전하게 지낼 수 있도록 해주세요.

아이와 지내는 법

- 보통 때와는 다른 행동이나 모습이 있을 지도 모릅니다. 보호자분께서는 당황하지 마시고, 지켜주세요. 혹시, 아이들이 이야기 하고 싶은 것이 있는 것 같으면 들어주세요. 또한, 이야기뿐만이 아니라, 그림이나 놀이로 표현할 수 있도록 친절하게 대해주세요
- 어른도 취미를 즐기고, 푹 쉬면서, 여유 있게 생활하는 것이, 아이들의 안심으로 이어집니다.
- 스마트폰이나 게임에 대한 적당한 사용량을 아이들과 같이 생각해서 약속으로 정하고, 서로 같이 그 약속을 지켜주세요
- 사춘기 이후의 연령이라면, 혼자가 되는 시간이나 공간의 확보도 중요합니다.

가정에서 지내는 방법

- 가족모두가 생활을 재검토할 수 있는 기회로 생각하고, 가족 구성원간의 각자의 하루 스케줄을 세워보세요.
- 학교에 다닐 때와 같은 시간에 기상, 취침을 할 수 있도록 해주세요.

家庭での過ごし方 ~保護者の方へ~

- 서로서로가 '개인이 해야만 하는 것을 하는 시간'과 '가족이 같이 지내는 시간', 과 '자유시간' 3 종류를 하루 스케줄에 넣어보세요.
- 모두가 가족의 일원으로서, 가족의 일을 분담해보세요. 그리고, 물건을 수리해서 소중하게 생각하기도 하고, 대청소를 하거나, 가구 배치를 바꿔서 집 분위기를 바꿔보는 것도 해보세요.
- 집은 마음이 편안해지는 장소라고 긍정적으로 받아들이고, 지금 할 수 있는 것들을 같이 생각해보세요.

큰 스트레스를 느낀다면

재난이나 사고·사건 등 갑작스런 충격적인 체험을 하면 마음과 몸에 여러가지 반응이 일어날 수 있습니다.

그 반응은 '충격적인 사건에 대한 자연스러운 반응'으로, 누구에게나 일어날 수 있는 일입니다. 많은 경우, 시간의 흐름에 따라서 자연스럽게 회복되어 갑니다.

같은 일을 겪어도 반응이 나타나는 방법은 사람마다 제각각입니다. 반응이 가라앉을 때까지의 시기나 경과도 사람마다 다릅니다.

마음이나 몸의 반응

• 마음의 반응

불안, 짜증, 혼자는 무서움, 우울함, 스스로를 자책함, 아무것에도 흥미를 느끼지 못함. 등

• 몸의 반응

두근두근함,땀이 남,두통, 복통, 식욕 감퇴 혹은 과식, 변비, 설사, 불면증 등

• 생활이나 행동의 변화

집중할 수 없음, 공격적이 됨, 잘 잊어버림, 방안에 틀어박혀 있음, 음주가 늘어남 등

피곤하지 않으신가요?

오늘 하루 자신을 돌아보세요.

몸 상태는 좋았나요?

어젯밤 잘 주무셨나요?

家庭での過ごし方 ~保護者の方へ~

- 정보에 휘둘리고 있지 않나요?
- 맛있게 식사를 할 수 있었나요?
- 누군가와 이야기 했나요?
- 한 번이라도 웃었나요?
- 아이를 너무 걱정하고 있지 않나요?
- 무슨 일이 일어나면 상담할 사람이 있나요?

마음과 몸을 건강하게 유지하기 위해서

셀프케어 해주세요

- 당신이 릴렉스 할 수 있는 것은?

독서, 음악듣기, 요가, 심호흡, 하늘 보기, 목욕탕에서 천천히 쉬기 등

☆스트레스 대처법이나 자신과 다른 사람의 마음을 따뜻하게 해주는 말이나 이야기를 가능한 많이 찾아서 사용해 보세요.

- 안심이 되는 사람과 이야기를 해보세요

걱정이나 불안을 혼자서 떠안지 말고, 전화나 SNS등을 활용해서, 안심이 되는 사람과 이야기 해보세요. 상담 기관을 이용하는 것도 하나의 방법입니다.

상담처

- 교육위원회 사무국 학생과 교육상담 종합 창구(교육에 관한 다양한 고민 및 문의)
☎06-6840-8121
- 토요나카시 보건소 보건 예방과 마음의 건강 상담(보호자의 마음의 불편이나 마음의 병 등)
☎06-6152-7315
- 토요나카시 어린이 상담과 어린이종합상담창구(육아 고민 및 불안)
☎06-6852-5172