

## 保護者の皆さんがストレスに負けないための7つのポイント

感染防止のため社会的行動が制限され、生活が大きく変わってしまったり、不安をあおる情報やデマにさらされたりすることが増えています。まずは保護者の皆さんご自身がストレスに負けないために、次のことに気を付けてみてください。

### ①自分自身がよい体調を維持できるように努める。

自分自身の心身の安定が第一です。周りの大人が落ち着いていれば子どもも落ち着きます。

### ②正しい情報を公的なホームページなどで得るようにする。

官公庁のホームページや市区町村、学校のホームページなど  
※類似サイトにもご注意ください

### ③不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らし、心配や焦りを減らす。

その時間を家族との団らんや趣味の時間、休息にあてましょう。

### ④家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにする。

人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することもあります。

### ⑤過去に大きなストレスを感じながらも乗り越えた経験を思い出し、今回に活かす。

もっと大変なことがあったと思うことで、今の大変さが軽くなるかもしれません。

### ⑥アルコールやタバコ、あるいは病院で処方された薬以外の薬剤に過度に頼らない。

我慢できないときは、専門機関に相談しましょう。

### ⑦自分自身の心理的な状態を把握するよう努める。

ストレスを感じ、悲しんだり不安を感じたり、怒りっぽくなったり、時に気分が落ち込むといったことはこのような状況だからで、自然な反応です。

ただし、日常生活に大きく支障が出る場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談してください。

すでに専門機関にかかっている人は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。



子どもの学校・家庭での教育に関わること、情緒的・心理的な問題があれば、ぜひ教育相談室にご相談ください。匿名で相談できる電話教育相談「こどもホットライン」もあります。

・教育センター教育相談室 ☎ 042-372-1030

月曜日～土曜日 10時～12時 13時～17時

・子どもホットライン ☎ 042-372-2000

月曜日～金曜日 13時～17時