

# 子供の不安をやわらげるためにできること

## 大人の気分転換・・・

習志野市総合教育センター

### 子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

今回は緊急事態宣言下における子供のイライラに対応する話をしました。しかし、子供のイライラを聞くには、それを聞く大人の心に余裕がないといけません。そこで、今回は大人の気分転換について取り上げてみました。

#### ☆ストレスをためないようにするための考え方

・私たちは、「〇〇は～でなければいけない」と一つの答えを求めがちです。仕事や勉強では、一つの答えが求められるものもあります。しかし、生活や子育ては「答えが一つ!」という方が稀です。たまには、「こっちでもいいんじゃないかな」と見方、考え方を変えると心に余裕ができるかもしれません。

・つらい事などがあったら誰かに話を聞いてもらいましょう。ただ、聞いてくれる人にアドバイスを求めようとしない方が良いです。相手に聞いてもらって自分の気持ちを吐き出す。『人に聞いてもらえた』という安心感を得る。これが人に話を聞いてもらうことの大きな効果です。

#### ☆ストレスがたまった時の気分転換の方法について

##### 【体を動かす】

体を動かすことは気分転換にとっても有効です。運動が趣味の人は好きなスポーツに打ち込むことで気分転換を図りましょう。運動が苦手な人は散歩やサイクリングなどテクニックを必要としない運動もおすすめです。

##### 【環境を変える】

自分の身の回りの環境を変えてみましょう。大掃除や断捨離でも良いです。また、新しいポスターを貼る、家具の配置を変える等部屋の模様替えをすると気分が一新されます。部屋ではなく、自分の髪型を変えてみる等『自分という環境』を変える事もリフレッシュになります。

##### 【観葉植物を育てる】

コロナ禍の昨今、観葉植物の売り上げが増加しているそうです。植物には心を癒す効果があるようです。また、花が咲いたり大きな葉が育ったりと世話の成果が出やすいところが良いのかもしれませんが。

##### 【あえてSNSから距離を置いてみる】

人とつながることは気分転換に有効ですが、SNSは逆の場合もあります。SNSの中には自分を精一杯飾り立てる人がたくさんいます。それを虚構と気が付かずうらやましさだけが募る場合があります。また、「何か投稿しないと」「人の投稿をチェックしないと」という義務感が生まれてしまうとSNSをやるのがストレスの原因になってしまったりもします。

※そのほかに、趣味に没頭、おいしいものを食べる等自分に合った気分転換を探してみてください。



お子様の心の变化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)