

# 子どもとできるセルフケア

2020/6/29

学校が再開して、大人も子どもも、少しずつ新しい生活様式を実践されているのではないのでしょうか。新しい日常に慣れようと生活する中では、いつもより不安を感じやすかったりイライラしやすかったりする人もいるかもしれません。今回は、そんなときに心を落ち着かせるためのお家でできるセルフケアをお伝えしたいと思います。

◎自分の気持ちに気付いて、その気持ちを表現しましょう。

子どもに、学校の様子や今日あった出来事を聴くとき、気持ちも一緒に聴いてみましょう。自分の気持ちに気付くことやその気持ちを大切にすることは、セルフケアにとってとても大切なことです。楽しい気持ちもつらい気持ちもイライラした気持ちも、否定しないで「そうだったんだね。」と共感的に聴いてあげることが大切です。

◎自分に合ったストレス対処法を見つけましょう。

自分に合った気分転換やリラックスの方法を見つけましょう。からだを動かす・おしゃべりをする・音楽を聴く・ゆっくりお風呂に浸かる等、方法はたくさんあればあるほど安心して過ごすことができます。誰かと一緒にするものと自分1人でできるものと、両方あると良いでしょう。

ここでは、簡単にできるリラックス法として「筋弛緩法」をお伝えします。

筋弛緩法のやり方

1. 身体の特定の部位に、ぎゅ〜と力を入れる。(70%の力を入れてください。)
2. そのまま5~6秒キープする。
3. スーッと脱力し、10~15秒ほど力の抜ける感覚を味わう。

はじめに体に力を入れることで、からだがりラックスを感じやすくなる効果があります。手だけ・肩だけといったように、なんだか固まってるな〜と思う部位だけで行うこともできます。休憩時間や寝る前に行うのがおすすめです。



不安が続いて生活に支障をきたすときには、専門家の支援が必要です。ご相談ください。



(臨床心理士・公認心理師 児玉 美沙)