

5 親として子どものためにできること 落ち着いて、ストレスと向き合おう

今は我慢の時です。自分自身も健康でいることで、子どもをサポートすることができます。

一人で抱え込まないで

- 今は、多くの人たちが同じ心配を抱えています。あなたの悩み事を共有できる人を見つけ、話をしましょう。口コミやインターネット上で広がる偽情報にはくれぐれも注意しましょう。

休息を取ろう

- 私たちは皆、時に休息が必要です。子どもたちが眠っている間などに、あなたが楽しめることやリラックスできることをしましょう。健康でいることやストレス発散も忘れないでください。休むことに罪悪感を感じることはありませんよ。

子どもたちの声を 聞こう

- 子どもたちの話に耳を傾けましょう。子どもたちはあなたにサポートと安らぎを求めています。子どもたちが自分の気持ちを打ち明けようとしたときは、真摯に話を聞きましょう。その声を受け入れることで子どもたちは安心します。



ちょっと 一息つこう

あなたがストレスや不安を感じたら、手を止めてみましょう。1分間でリラックスできるエクササイズを紹介します。

ステップ1: 準備

- 足が床につく高さの椅子に腰かけ、両手を膝の上に乗せましょう。
- 目を閉じることでリラックスするのなら閉じたままで行います。

ステップ2: 自分の心と対話

- 今、何を感じているか、自分に問いかけよう
- 自分の気持ちを確かめてみましょう。ネガティブになっていませんか。ポジティブさを保っていますか。
- 感情的になっていませんか。あなたは今、ハッピーですか。
- 体の調子はどうですか。痛かったり、張っているところはありませんか。

ステップ3: 呼吸に集中

- 深呼吸しましょう。自分の呼吸に耳を傾けてみてください。
- お腹に手をおいて、呼吸を感じましょう。
- 自分自身に話し掛けてみましょう。「大丈夫。何があっても私は大丈夫」
- 少しの間、自分の呼吸だけに集中しましょう。

ステップ4: 確認

- 全身リラックスできましたか。
- 部屋の中や周囲の音を聞くようにしましょう。

ステップ5: 終わりに

- 心が落ち着いたか自分に聞いてみましょう。
- 心が整ったら、目を開けてみましょう。

ひと呼吸おくことは、子どもがあなたをイライラさせたり、何か間違ったことをしたときにも役に立ちます。深呼吸を数回するだけでも精神的に落ち着きます。子どもたちと一緒に休憩を取るのもおすすめです。

関連リンク

世界保健機関

ユニセフ

他の言語

参考文献(英語)

