

ひじりのみなさま、こんにちは。キンダーカウンセラーの藤田恵津子です。心配な日が続きますが、毎日、いかがお過ごしでしょうか。

私たちは、それぞれの人生でいろんな状況を乗り越えてきました。しかし、今回は見えない敵「ウイルス」ということで、不安が大きくなっていないでしょうか（私の食欲は変わらずですが、夜、複数回起きるように…）。また、今までの日常に制限（自粛）がかかり、落ち込んだり怒りを感じたりすることもあると思います（私は、普段怒らないことで、ムカついてしまいました）。ただ、このような異常事態に上記のような反応があるのは、ごく普通の自然なことです。すべては「新型コロナウイルス」の影響で、まわりのたくさんの方が同じような思いをしています。

しかし、このようなとき、保護者の方（大人）のセルフケアはどうしても後回しになってしまいます。昨日は、ご飯をちゃんと召し上がりましたか？少しは持続して睡眠が取れているでしょうか？何らかの方法で、他の人やもの、支援機関などつながっておられるでしょうか。

私は勤務先の大学で非対面での非日常的な業務が増え、日常生活も自分ではできているつもりだったのですが、ふとなんととも言えない気持ちになりました。

そんなとき、保健室の先生や相談室の先生が、以下のお知らせをみんなに配信してくれました。

- ① できる範囲で、日常生活の中に自分の好きなことをする時間を短時間でも取り入れてみてください。天気が良い日に景色を眺めたりするだけでも良いと思います。
- ② 食事と睡眠を大切にし、基礎体力を維持しましょう。緊張状態にある時は、交感神経の働きで、寝ない、食べないという状況になりがちです。野菜を多めにした健康的な食事を、ゆっくり食べることを気に掛けてください。
- ③ ニュースに接する時間を制限する。朝夜2回など時間を決め、「信頼できる情報」を。
- ④ 直接会う以外の手段でも、意識的に人と連絡を取り、つながって下さい。つながりは、安心感を生みます。

最後に、日本心理臨床学会 HP「コミュニケーションの危機とこころのケア」より、「レジリン通信」（配布用）修正版.pdf（作成：静岡大学 小林朋子）についてです。レジリエンス（心の回復力）、こころや体のケア、言語化のワークなどコンパクトにまとめてあります。ご参考までに。

<http://tomokoba.mt-100.com/wp-content/uploads/2014/05/>

また、いつもの日常生活に戻ったときのために、毎日を通していけたらと思います。朝夕、肌寒い日もありますので、あたたかくしてお過ごしください。では、また。