



### 3. 登校にむけて生活リズムを取り戻そう!

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスの流行<sup>りゅうこう</sup>のためにいつもとは違う<sup>ちが</sup>日常生活<sup>にちじょう</sup>になっています。

このような時<sup>とき</sup>には気持ち<sup>きもち</sup>がイライラしたり、だるくて元氣<sup>げんき</sup>が出<sup>で</sup>なかつたりしが

ちです。いまのように、いつもと違う<sup>ちが</sup>状況<sup>じょうきょう</sup>や事<sup>こと</sup>がらにさらされるようなことを

“ストレス”と言<sup>い</sup>います。一方<sup>いっぽう</sup>で、ヒトは“ストレス”がかかると、意識<sup>いしき</sup>しなくて

もなんとか元<sup>もと</sup>のいつも<sup>じょうたい</sup>の状態<sup>じょうたい</sup>にしようとかがんばろうとしています。そして、そ

の反応<sup>はんのう</sup>または反動<sup>はんどう</sup>として氣分<sup>きぶん</sup>が高<sup>たか</sup>ぶってしまったり、落ち込<sup>おこ</sup>んだり、からだ

の調子<sup>ちょうし</sup>がわるくなったりします。学校<sup>がっこう</sup>や習い事<sup>なら</sup>が再開<sup>ごと</sup>したときに、すぐにい

つもの元氣<sup>げんき</sup>を取り戻<sup>もど</sup>せる子<sup>こ</sup>も多い<sup>おお</sup>でしょう。でも、もしかしたら、もうすでに

この突然<sup>とつぜん</sup>やってきた長い休<sup>なが</sup>みによつて氣分<sup>きぶん</sup>や体調<sup>たいちょう</sup>を崩<sup>くず</sup>している子<sup>こ</sup>もいるで

しょう。また、いまの生活<sup>せいかつ</sup>に慣<sup>な</sup>れてしまつて、休校後<sup>きゅうこうご</sup>の普通<sup>ふつう</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>がストレス

と感<sup>かん</sup>じてしまう子<sup>こ</sup>も出<sup>で</sup>てくるかもしれませぬ。家<sup>いえ</sup>の中<sup>なか</sup>で過<sup>す</sup>ごす時間<sup>じかん</sup>が長<sup>なが</sup>くな

ると、こころとからだの時間<sup>じかん</sup>の感<sup>かん</sup>覚<sup>かく</sup>がおかしくなつてしまひますが、陽<sup>ひ</sup>の光<sup>ひかり</sup>

に当<sup>あ</sup>たること<sup>ごと</sup>でリセット<sup>りせつと</sup>されます。これまで通<sup>とお</sup>りの生活<sup>せいかつ</sup>を取り戻<sup>もど</sup>すために、

少し時間<sup>すこ</sup>がかか<sup>かん</sup>ることもありませぬので、起<sup>お</sup>きる時間<sup>じかん</sup>や寝<sup>ね</sup>る時間<sup>じかん</sup>を戻<sup>もど</sup>せるよう

にし、ヒトが多<sup>おお</sup>くない朝<sup>あさ</sup>や夕方<sup>ゆうがた</sup>の時間<sup>じかん</sup>帯<sup>たい</sup>に外<sup>そと</sup>で遊<sup>あそ</sup>んでみたり、散<sup>さん</sup>歩<sup>ぽ</sup>をしてみ

たりしましょう。<sup>いち かい みじか じかん</sup>1日1回は短い時間でもいいので、<sup>そと で たいよう ひかり</sup>外に出て太陽の光を  
<sup>あ</sup>浴びるようにしましょう。<sup>にちゅう あつ</sup>これから日中は暑くなりますので、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症にならな  
いように<sup>ぼうし</sup>帽子をかぶり、<sup>すいぶん</sup>しっかりと水分をとるようにはしてくださいね。

<sup>ことし まちが</sup>今年は間違いなく、<sup>ちが ねん</sup>いつもとは違う1年になるとおもいます。<sup>おも</sup>いつもよりもす  
ぐにイライラしてしまったり、<sup>きゅう かな</sup>急に悲しくなったり、<sup>げんき で</sup>どうしても元気が出ないと  
きは、<sup>とう か あ がっこう せんせい そうだん</sup>お父さんやお母さん、学校の先生に相談してください。わたしたち  
のクリニックでも<sup>そうだん</sup>相談することが<sup>で き</sup>出来ますので、<sup>かいけつ</sup>どうしても解決できないと  
きは<sup>とう か あ いっしょ</sup>お父さんやお母さんと一緒に、<sup>はったつそうごうしえん</sup>こころの発達総合支援センターに  
<sup>そうだん</sup>相談しに<sup>き</sup>来てくださいね。

(後藤 裕介 児童心理治療センターうぐいすの杜所長)

