



ストレスのサイン

新型コロナウイルスの流行で、私たちの日常生活はいろいろな意味で大きな影響を受けています。大人も子どもも様々な制限の中で、自分たちのできることに取り組んでいます。

「お互い様だから」「自分だけ弱者を吐くのはみっともない」と、強い気持ちでいたくても「いつもと違う」ことはジワジワと私たちに迫ってきます。気づきたくない、認めたくないこともあるかもしれませんが、この状況でストレスを感じるのは自然なことです。自分や周りの人のストレスのサインに気づいて、効果的な対応をしたいものです。

対応の例としては、普通の生活のリズムをキープする、テレビ報道やネットニュースに必要以上に惑わされない、時間を有意義に過ごすなど「心地よいこと」の増加に努めるなど「安心できる環境」をつくっていくことが大切です。

す。また、子どもに対しては、親や大人が子どもを守っているということを行動や言葉で伝えることや、家庭学習やお稽古事の練習や量を調節するなど、必要に応じて一時的に期待度を下げることが大事です。

安心できる環境に加えて、「オープンで話しやすい環境」づくりも、とても大切です。相手が何を伝えようとしているのか、先回りせず相手の言葉で語られるのを待つこと、内容に対して一方的な反応をしないこと、本人がどう捉えていてどうしていきたいかを理解しようとするなど、ずつと味方であることを伝えるなど、お互いに共感と受容の姿勢を心掛けることは、私たちが本来持っている「人間の力強さや回復力」につながります。

先が見えない不安を抱えているのはみんな一緒です。だからこそ、自分や周りのストレスのサインに気づいていくことが大事なのです。自分だけで抱えることができない時は、専門家に相談することも大切な勇気です。頑張ることは大事ですが、頑張るためにも上手にストレスとつきあっていきたいですね。

一般的ストレスの反応とは…

一般的なストレスの反応とは…			
気分の症状	思考・認知的症状	身体的症状	行動の症状
<ul style="list-style-type: none"> <li>●抑うつ感</li> <li>●不安感</li> <li>●いらいら</li> <li>●急に悲しくなったり怒ったりする</li> <li>●過度に興奮する</li> <li>●笑わなくなった</li> <li>●神経過敏</li> <li>●無力感</li> <li>●遊びや学業・仕事にやる気がでない(倦怠感)</li> <li>●気力の低下</li> <li>●焦り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●注意・集中力の低下</li> <li>●記憶力の低下</li> <li>●学業・仕事での能率の低下</li> <li>●物事が決められない</li> <li>●極端に否定的</li> <li>●悲観的に考える</li> <li>●悪夢をみる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●頭痛・腹痛</li> <li>●めまい</li> <li>●下痢・便秘</li> <li>●吐き気</li> <li>●睡眠や食事のリズムがくずれる</li> <li>●不眠</li> <li>●食欲の低下・増加</li> <li>●疲労感の持続</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●そわそわして落ち着かない</li> <li>●いつもしていたことができなくなる</li> <li>●言動が攻撃的になる</li> <li>●無口になる</li> <li>●ぼーっとする</li> <li>●反抗がつよくなる(子ども)</li> <li>●おねしょや指しゃぶりなどの退行(子ども)</li> <li>●親と離れることや一人でいることを極端に嫌がる(子ども)</li> <li>●甘えやわがまま、ぐずぐず言う(子ども)</li> </ul>

軽井沢町の相談窓口：上記の症状を感じたときは、ためらわずに専門家に相談しましょう。  
保健センター ☎45-8549 教育委員会子ども教育課 (公認心理師・臨床心理士) ☎45-8672

「つらい・不安だと思ったら相談してください」  
子育て相談が電話でもできます  
子育てしていて、つらいことや困ったこと、不安に思ったことはありませんか？  
そんな時は相談してください。専門スタッフ(保健師・保育士・助産師)が、相談にのります。

【相談窓口】

子育て支援センター「るるる」

☎45-5744

※月曜日から土曜日(国民の祝日・年末年始を除く) 9時30分から16時

「虐待かなと思ったら」

☎189(イチハヤク)

虐待を受けている子どもは自分から「助けて」とは言えません。虐待ではないかと疑ったり、虐待を発見したときは、下記まで連絡をしてください。その際には子どもの名前や住所など、できるだけ多くの情報提供のご協力をお願いします。情報提供は匿名でも行えます。内容の秘密は守られます。

【問い合わせ・連絡先】

児童相談所全国共通ダイヤル

☎189 (24時間対応)

佐久児童相談所

☎0267-673437

子ども教育課子育て支援係

☎45-5744

～旧三笠ホテルの写真や資料を探しています～  
旧三笠ホテルに関する写真や資料、思い出話などを募集しています。お心あたりのある方はご連絡ください。