令和２年７月４日

**保護者の皆様へ**

埼玉県教育委員会

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止による全校休業が明け、１か月がたちます。保護者の方には多大なご負担をおかけしたと思います。お子様のメンタルヘルスにとって、保護者皆様の心身の安定が第一です。ここでは、保護者様ご自身のメンタルヘルスについて述べさせていただきます。

①保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

○子供は、周りの大人の反応を見て状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子供も落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば、子供は安心し、落ち着くことができます。

○そのため、保護者ご自身の心身の安定が第一です。できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、「３つの密」をさけたうえで適度な運動を心がけましょう。

※３つの密…⑴換気の悪い密閉空間、⑵多数が集まる密集場所、

⑶間近で会話や発声をする密接場面

②正しい情報を公的なホームページなどから得るようにしましょう。

○正しい知識があれば、 適切に対応でき過度な不安を除くことができます。

③不安をあおるような報道情報に接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

|  |
| --- |
| ○そのような報道情報に接する時間を減らし、家族との団らんや休息をもちましょう。 |

④親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち、孤立しないようにしましょう。

○人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。

⑤過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

○そのような経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。また、周囲の人とお互いにうまくいっている取組があれば、褒め合いましょう。

○今回の状況を乗り越えることは、将来役に立つ可能性があります。

○保護者の姿を見て、子どもは落ち着きます。

⑥気持ちを落ち着けるために、アルコールやタバコ、あるいは病院で処方されていた薬以外の医薬品やサプリメントに過度に頼らないようにしましょう。

○我慢できないときは、学校を介してスクールカウンセラーに相談しましょう。

○専門機関との相談が必要と感じる場合は、スクールソーシャルワーカーと相談してみましょう。

⑦ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

○このような状況でストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。

○ストレスで生じるメンタルヘルスに関連する反応には、気持ちの変化や体調の変化など様々なものがあり、日常生活に支障が出る場合もあります。このような反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。

○もともと専門機関にかかっている方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。

⑧必要なときに、相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう。

○わからない場合は、埼玉県のホームページを参考にしてください。

【新型コロナウイルスに関連した相談窓口について】

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/consulting\_service.html