

先生からのいいお話 ①新しい生活様式に向けて

新型コロナウイルス感染症対策の緊急事態宣言を経て、生活の中で工夫するため精神科の先生からアドバイスをいただきました。現在の関わりを大きく変えることはありません。導入例として記載してありますので、参考にしてみてください。

昼夜のリズムが崩れてしまっています

朝起きたら 7:00~9:00 の間に 30 分間陽にあたってください。初めは部屋のカーテンを開ける位から初めます。最初のうちは 2 度寝も仕方ないと思ってください。メラトニンの効果により夜眠れるようになり、情緒も安定するといわれています。

運動する時間や場所が確保できません。

運動ができる状況であればしましょう。運動が嫌いな子どももいます。子どもが嫌がらなければ、お風呂で工夫ができます。

40℃のお湯に 5 分つかる → 1~2 分お休みする

上記を 3 セット行くと、運動の代わりに運動をした後の爽快感と同じものを感じることができます。

ただし、この方法を行うときは次の 2 点に注意をしてください。

- ・脱水にならないように補水に注意しながら行ってください。
- ・夕方までに行ってください。お子さんの場合は大人が見守ってください。

ゲームやスマートフォンに夢中になってしまいます。

子どもがゲーム以外に楽しめることを提案してみてください。

ゲームを制限するよりボードゲームやパズルなど一緒に楽しめるものを見つけ、コミュニケーションのきっかけにするのも良いかもしれません。