

新型コロナウイルス感染症に伴う臨時休校中の「こころのサポート」について

錦城中学校の保護者の皆様こんにちは。スクールカウンセラーの松浦と申します。

新型コロナウイルス感染症に伴う休校期間が長くなってきました。今まで当たり前のように思っていた日常生活が送れず、このような状況では、多大なストレスが加わります。保護者の皆様、ならびにお子様への「こころのサポート」についてお知らせいたします。

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。

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、可能な範囲の運動をこころがけましょう。子どもは、周りの大人の反応をみて、状況を判断します。周りの大人が落ち着いていれば子どもも落ち着きます。

2. 正しい情報を公的なホームページなどで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、過度な不安を防ぐことができます。また、不安をあおりがちなメディアに過度に接する時間は減らしてください。

3. 家族や親せき、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。できるだけ休息やリラックスできる時間を持ちましょう。

4. しんどいと感じたら、過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を

思いだしてみましょう。

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。そして、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。

5. 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、日常生活に支障がでる場合もあります。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。



【子どもたちのストレスと反応】

1. 新型コロナウイルスの影響によって考えられるストレス

- (1) 感染への不安と恐怖
 - ・自分だけではなく親や身近な人の感染を気にする子ども多い
 - ・帰宅後の手洗いをうっかり忘れるなどしたときの、感染したかもという不安
- (2) 外出の制限や友達と遊ぶことができない不自由さ
- (3) 入学、受験関係のイベントの中止や縮小など急激な予定変更に伴うストレス
- (4) これからどうなっていくのか、見通しが立っていないことへの不安
- (5) 休校になることで親の仕事や経済状況に影響を与えてしまう場合、その不安

2. ストレスから生じやすい子どもたちの反応

- (1) 身体面に現れるもの
 - ・不安で眠られない（寝つきが悪い、すぐに目がさめる）
 - ・考え込んでボーッとしたり気持ちが暗くなったりする
 - ・頭痛、食欲不振、動悸、疲れやすさなどの身体症状
- (2) 心理面に現れるもの
 - ・イライラしやすい
 - ・集中力がなくなる
 - ・ちょっとしたことでも気になってしまう
 - ・これからのことが心配で仕方ない
 - ・やる気が出ない
- (3) 行動面に現れるもの
 - ・一人でいたり一人で行動するのを嫌がる
 - ・親にくっつきたがったりやたらと甘えてきたりする
 - ・すぐに泣いたり怒ったりする
 - ・落ち着きがない、やたら騒ぐ、ハイになる
 - ・感染に関するニュースを嫌がる
 - ・その他、いつもと違う行動



【ストレスから生じやすい子どもたちの反応とその対応】

大人が考える以上に子どもは過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与えることが基本になります。

子どもが不安を訴えてきたり、不安そうな様子が見られたとき

- ・ さえぎらずに話を聞き「そうだね」「怖いね」などの共感的な言葉をかけましょう。
- ・ 子どもが身体で甘えてきたときは、スキンシップで応じたり、ゆっくり話したり、一緒に過ごす時間を増やすなど安心できるような関わりで応じてみてください。
- ・ 心配や不安になるのは当たり前の気持ちであり、その気持ちを口にできる機会を与えましょう。
- ・ 「そんなことで不安になるなんて」「そんなこと気にしているの?」「気にしすぎじゃない?」「もう忘れてら?」など子どもの気持ちを否定しないようにしましょう。

子どものイライラ

- ・ その背後に漠然とした不安があるということに思いをめぐらして、「先の見通しがつかなかったり、ずっと家にいたりしたら誰でも気持ちがしんどくなるね」「ちょっとしたことでむかつくこともあるね」など子どもの気持ちを言葉にしてあげてください。

多くの場合、このような心理的な反応は、時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどのような場合には、スクールカウンセラーにご相談ください。また専門機関にかかっている方は、こまめに相談するようにしましょう。発達障害などの特性をお持ちのお子様は、急な状況の変化に適切に対応できない場合が多くあります。本人の理解力に応じて説明は時間をかけてわかりやすく行い、できれば、表やイラストなどの視覚的な説明方法も取り入れましょう。また、できるだけ安心できるように、先の見通しがもてるようにしましょう。このような取組は、発達障害を持たないお子さまにも有効です。

保護者の皆様も同じで、不安やイライラが募ることと思いますが、お互いに増幅しあうような悪循環はできれば避けたいものです。子どもたちは親の影響を敏感に受け取ることもあります。保護者の皆様も愚痴をこぼしたり、息抜きできる時間を工夫して作ってください。

気軽にご相談
ください



休校中は電話
相談できます

スクールカウンセラー 松浦京子