

保護者の皆様へ

京都市立柘野小学校
スクールカウンセラー
藤村 あきほ

◇新型コロナウイルス感染症と子どものストレスについて◇

<はじめに>

学校においては、新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するための臨時休校の措置が取られています。こうした状況の中で、子どもが抱えていると思われるストレスにとその対応についてお知らせします。

子どもは大人が考える以上に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となります。

<子どものストレスや不安>(北海道臨床心理士会より)

未知で目に見えないウイルスに対する不安と恐怖

未知であるゆえに、不確かな情報が流れ、過度な緊張感を抱える恐れがあります。正確な情報を選択するように心がけましょう。特に子どもはテレビやネットなどから過度で過激な情報の影響を受けやすいので、情報収集に振り回されないことが大切です。また同じような情報(刺激)を繰り返し受けることで、情緒がさらに不安定になることが分かっています。子どもの場合は、メディアからの情報を遮断することも必要です。

ヒント:不安になっている子どもには繰り返し安心感をあたえるような言葉かけを。

年齢が低いほど、情報は親が口頭で伝えるだけで十分です。大人も含めて、他の事柄に適度に気持ちを切り替えて過ごしましょう。

不安や恐怖による行動の変化

一部の品物の買い占めが起きているように、落ち着いた行動が大人でも難しくなっています。不安や恐怖から、怒りの感情がわき攻撃的になったり、気持ちが不安定になりやすいでしょう。その他、甘えが強まったり、具合が悪くなってしまったり、眠れなくなったり、衛生面に過度に神経質になりすぎたりするかもしれません。まず、大人が落ち着いた言動を心掛けましょう。

ヒント:過度に神経質になっている場合は安全感を保障し、甘えや不安の訴えにはその都度安心を与えてください。

年齢にあった説明の仕方

(一般社団法人 学校心理士認定運営機構・日本学校心理士会より)

小学校低学年

コロナウイルスについての事実とともに、学校や家庭は安全であることや、大人は子どもたちが健康を保つことや子どもたちが病気になったら世話をしてくれることなどをバランスよく適切に伝え、安心させるようにしましょう。短く簡潔な情報にすることが大切です。

小学校高学年から中学校

子どもたちはコロナウイルスが自分たちの学校や地域に及んだらどうなるか、自分たちは本当に安全なのかということについて、より直接的に質問をします。子どもたちがうわさや想像と現実を分けることには、大人の援助が必要です。学校や地域でリーダーがウイルスの拡散を防ぐために行っている努力について、話し合しましょう。

<子どものストレス反応>(ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室 教育相談員 バーンズ静子 森真佐子より)

気分の症状

抑うつ感 不安感 いらいら 急に泣いたり怒ったりする 過度の興奮 笑わなくなった 神経過敏
無力感 倦怠感(遊びや学業に対するやる気のなさ) 気力の低下

思考・認知的症状

注意・集中力の低下 記憶力の低下 学業での能率の低下 物事が決められない 極端に否定的
悲観的に考える 悪夢を見る

身体的症状

頭痛・腹痛 めまい 下痢・便秘 吐き気 睡眠や食事のリズムのくずれ 不眠
食欲の低下・増加 疲労感の持続

行動の症状

そわそわして落ち着かない おねしょや指しゃぶりなどの退行 言動が攻撃的になる 無口になる
いつもしていたことができなくなる(宿題, 一人で寝るなど) 反抗が強くなる
親と離れることや一人でいることを極端に嫌がる 甘えやわがまま, ぐずぐず言う

ヒント:これらの行動を「ストレスのサインかも」と大人が思うだけでも、対応が効果的なものにできます。

また、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てあげること、「いい気持ち」になれる活動を増やすことなどが効果的です。

<さいごに>

先の見通しが立たないこと, 子どもの見守りと仕事の負担, 経済的な影響, 活動の制限, 在宅時間の長期化などで, ご自身も大きな不安を抱えておられると思います。そんな中, 常に子どもたちを見守るのは大変なことだと思います。お疲れさまです。お子さんたちだけでなく, どうかご自身の心や身体も大切に, 労わってあげてください。少しでもいいので, リラックスできる時間を作ってあげてください。

～ゆっくり深呼吸～

- ① 楽な姿勢で腰掛けます。
- ② 腹式呼吸で楽に深呼吸します。
- ③ 鼻から吸って, 1, 2, 3, 少し止めて, ゆっくり吐きます, 6, 7, 8, 9, 10。
- ④ もう一度楽に深呼吸します。
- ⑤ 吐き出すときに, 疲れやイライラも一緒に吐き出すイメージで。

～寝る前にリラックス～

- ① 手首, 足首のストレッチをしてみましょう。
- ② 腰とお尻に力を入れて 10 秒, ふっと力を抜きましょう。
- ③ 両肩をあげて, ちょっときついかと思うところで 10 秒キープ, ふっと力を抜きましょう。
- ④ お布団で仰向けに。凝っているところがありますか?
- ⑤ ゆっくりと深呼吸。