

新型コロナウイルスに関するストレス対応について ～保護者向けヒント集～



学校では、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するための臨時休校措置がとられています。こうした状況の中で、子どもたちは（大人も）不安な気持ちになり、心が疲れを感じていることだと思います。以下はストレス対応のアイディア集です。もしヒントになれば幸いです。どうぞお役立てください。

落ち着いて安心できるようにしてあげてください

- ☐ テレビやネットの情報に必要以上にさらさないようにしてあげてください
子どもは画面の向こうの情報を自分が体験しているように感じる場合があります（必要な情報は、大人が口頭で伝えてあげるだけで十分です）
- ☐ 普段の生活のリズムを、可能な範囲でキープしてあげてください
- ☐ 言葉だけでなく、「良い気持ち」の増加を意識しましょう（リラックスできる時間の共有、好きなおかずを作る、など）

非日常的な環境では、いつもと違う反応や行動があるのは自然なことです

- ☐ いつも以上にグダグダ言ったりバタバタ甘えたりするのはストレスのサインです
- ☐ いつも出来ていたことが出来なくなることがあります（必要に応じて、学習やお稽古の練習量を下げること大切ですが）
- ☐ 気持ちを受け止めて共感してあげてください（「嫌だったんだね」「よく話してくれたね」）
- ☐ 質問に答えられるように準備しておきましょう（噂や想像と事実を分けて、簡潔に）
- ☐ 安心材料も与えてあげてください（感染対策は一般的な風の予防と基本は同じであること、もし病気になっても世話をしてくれること、学校や家庭が安全であること、など）

大人も疲れています

- ・真剣に向き合っているからこそその疲れです
- ・一日に一回、立ち止まって自分のこころの状態をチェックしましょう
（頭痛、眠れない、いつもより落ち着かない、イライラする、食欲がない、やる気が出ない・・・など、ありませんか）
- ・自分なりのストレス対処法を見つけておきましょう
（音楽をきく、絵をかく、おしゃべりする、よく寝る、深呼吸する、ストレッチ、おいしいものを食べる・・・など）
- ・対処法をたくさん持っているほど安心して過ごせます

