

保護者の皆様へ

令和2年5月
御所南小学校 校長 鈴木 登美代
スクールカウンセラー 橋口 華乃

休校中のメンタルケアについて

新型コロナウィルスの感染拡大防止のために臨時休校が続いています。保護者の皆様や子どもたちにとって見通しが立ちにくい状況で、様々な思いを抱えながらお過ごしのことだと思います。人はいつもと違うことや見通しが立たないことにはストレスを感じやすくなります。このような状況の中で子どもたちは次のような状態を見せたり、訴えたりすることがあります。これらは誰にでも起こりうる正常なもので、心のバランスを保つ役割を持っています。適切に対応すればそのうちおさまります。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・安全感を与えることが大事です。



子どもたちには次のような反応が現れる場合があります

- ・寝付きが悪かったり、夜中に目を覚ましたりする
 - ・食欲がない
 - ・普段はあまり言わないので、頭痛や腹痛を訴える
 - ・不安がる
 - ・ふさぎ込む
 - ・いつもよりテンションが高い
 - ・怒りっぽくなる
 - ・過敏になる
 - ・いつもよりも親に甘える
 - ・落ち着きがなくなる
 - ・反抗的になる
 - など
- 反応が強かったり、1~2週間を越えて継続したりするときは学校やスクールカウンセラー等に相談してください。



このような対応が有効です

- ・「大丈夫だよ」「なんとかなるよ」と安心感を言葉で伝えましょう
 - ・子どもがイライラしていたら「今までと生活がかわってイライラするよね」と感情を代弁してみましょう（子どもは気持ちを言葉で表現できにくいこともあるので代弁してもらえるとわかってもらえたという安心感が出て落ち着くことがあります）
 - ・新型コロナウィルスに関する正しい知識や予防法を子どもにわかる方法で伝えましょう
 - ・可能な限り規則正しい日常生活を送りましょう（食事・睡眠・適度な運動）
 - ・リラックスしたり楽しんだりする時間を持ちましょう（呼吸法や他の方法など、児童のみなさんへのスクールカウンセラーたよりも参考にしてください）
 - ・家族団らんや友達との関わりを可能な方法（テレビ電話など）で持ちましょう
 - ・マスコミの過激な情報に振り回されないようにしましょう
- 非常時ですので、叱り過ぎずいつもよりは少し大目に見てあげてください。日常のちょっとしたことを褒めるなど、優しい言葉かけを心がけましょう。

保護者の皆様にとっても、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、大変な思いをされている方も多いと思います。保護者の皆様ご自身も上記のことを意識して、ストレスをため込まれませんよう、お過ごしくださればと思います。また、親子で家の中で過ごす時間が多くなり、保護者の方がイライラしたときに有効な方法も以下にご紹介したいと思います。



子どもと一緒にいてイライラしたときに有効な方法

- ・ずっと家の中で一緒にいると、家族であれどもイライラしてしまうのは自然なことです。イライラしてしまうご自分を必要以上に責めないでください。ストレスを無理に我慢しようとせず、「今までと生活が変わっているからイライラするのはしょうがない。よく頑張っている。」と自分に対して優しい気持ちになって褒めてあげましょう
- ・一人で他の部屋に移動する。トイレなどでも可。少しの時間一人になり、クールダウンしましょう
- ・怒りの温度計  を書いてみて、それに対する落ち着くことばを考えてみましょう（頭の中ではやるのではなく、実際紙に書くのが効果的です。自分の気持ちが客観的にとらえられます）
- ・電話やオンライン（テレビ電話など）で、保護者の方自身が心を許せる方とお話しをしてお互いを励まし合ったり、たわいもない話をしたりするのも効果的です。今は簡単に会いにくい状況なので、顔を見て話せると安心したり、元気になったりします。
- ・目を軽く閉じて深い呼吸をしてみてください（やり方は児童のみなさんへのスクールカウンセラーよりを参考にしてください）
- ・それでもカッカッしてしまうほどイライラしたり、腹が立ったりしてしまうときは、保冷剤を布でくるんで両目の上を少し冷やしてみて下さい（物理的な刺激で怒りをクールダウンさせる方法です）

保護者の方ご自身が、ご自分のためのストレス発散方法をいろいろ試してみられるのも、おすすめです。

不安な気持ちがずっと続いたり、心身の不調が改善しないようであれば、抱え込まずに、専門家に相談しましょう。

子どもたちのことに関する不安は、学校やスクールカウンセラーにご相談ください。

スクールカウンセラーは毎週金曜日に学校に来ています。ご相談のある方は学校に連絡してください。



（参考：京都府臨床心理士会学校臨床部局「新型コロナウィルス緊急支援共有ツールボックス」より）