

保護者のみなさまへ

令和2年4月21日

スクールカウンセラー 新宮 寛子

新型コロナウイルス感染症に伴う、ご家庭におけるお子さまたちのストレスとその対応について

急で予期せぬ休校と、緊急事態宣言の発令に伴い、いまだ見通しの立たない状況の中で、保護者のみなさまも落ち着かない毎日をお過ごしではと思います。日々、本當にお疲れ様です。お子さまたちも思うように外出できないことやイベントの中止などで、ストレスを抱えて毎日を過ごしているのではないしょうか。

保護者の方におかれましても、生活が変化し、経済的な影響や先行きの見通しがつかない状況により不安を抱えている方もおられるかもしれません。未曾有の事態なので、おとなにも困難や不安が出て当然です。

そこで、保護者の方ご自身と、お子さまへのメンタルヘルス対応について説明させていただきます。



保護者の方ご自身が、心の健康を保つために

①ご自身の体調の維持に努めてください

- ・保護者ご自身の心身の安定が、第一です。
- ・規則正しい生活、十分な睡眠、バランスよい食事、可能な範囲の運動（掃除、室内遊び、散歩、ダンス等）を。おとなたちが落ち着いていれば、子どもも落ち着きます。

②正しい情報を公的ホームページなどで得るようにしてください

- ・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。

④親しい人や心許す人と話す時間をもちましょう

- ・家族や親せき、友人などと話す時間をつくり、孤立しないようにしましょう。
- ・人に話を聞いてもらう、話すことによって、心配や焦りが解消することができます。

③不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らしてください

- ・心配や焦りを増やす時間は心によくありません。その時間を、家族との時間や休息にあてましょう。

⑤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ましょう

- ・過度な心配や焦りを防ぎ、この状況を乗り越えるために役立つ可能性があります。

⑥ぴりぴりしがちであれば、積極的に気分転換や心穏やかになる時間をとりましょう。

- ・先が見えない中、ずっとお子さんと一緒にでしんどくなったり、イライラしたりもして当然の状況です。たまにはそれぞれの空間・時間を意識してもいいと思います。

⑦ご自身の心理的な状態を把握してください。

- ・この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。ひとりの時間も大切です。
- ・気持ちの変化や体調の変化等がふだんよりも強い場合は積極的に息抜きをして、必要に応じて専門機関に相談してください。すでに専門機関にかかっている方は、症状が悪化する前にご相談ください。

その他

★できる範囲の気分転換や心穏やかになる時間をお子さんやご自分でとること。また、ストレスがたまりがちなこの時期は、お互いに褒めあったり、感謝しあうことも必要なやりとりかもしれません。

- ・手先を使ったり、何かを作ることは集中でき、心理的にも良いです。少し先の楽しい予定を考えるのもいいですね。せっかくの機会なので、お子さまと小さなチャレンジをしたり、たくさんお手伝いを覚えてもらったりしましょう。

お子さまのメンタルヘルス対応のために



① お子さまが よい体調を維持できるように心がけてください

- ・バランスが崩れやすいので,なるべく規則正しく,十分な睡眠,バランスよい食事に努めてください。
- ・日光を浴びること。可能であれば,外で身体を動かすよう配慮してください。散歩やジョギングなどは感染のリスクが低いと考えられます。

③コンピューターゲームや動画の視聴そのものは悪いことではありません

- ・楽しみの時間,息抜きとしての使用は,多少大目に見てあげてください。
- ・困るのは,はまりこんでしまい過度になることです。その点には注意して見守ってください。

⑤お子さまたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけてください

- ・このような状況では,ストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。
- ・例えば,頭痛,腹痛,食欲不振等の身体症状,イライラや落ち着かない,読書や勉強に集中できない等の気分の変化などです。
- ・まずは,お子様の話に耳を傾けてください。
- ・多くの場合は,上記の反応は時間とともに改善し,学校が再開すると元気を取り戻していきます。
- ・しかし,睡眠や食欲の問題が長期間続く,行動上の問題が強くみられる場合には,学校などに連絡をとってください。毎週火曜に来校しているカウンセラー新宮に問い合わせてくださいって構いません。

⑦お子さんのためにも,保護者の方のためにも

- ・必要な時に,相談できる専門機関をあらかじめ調べておくのもよいかと思います。
- ・わからない場合は,各都道府県や精神保健福祉センターのホームページを参考になさってください。

②ウイルスやその感染防止について正しい知識を伝えましょう

- ・不安をあたりがちなメディアの情報に,お子様が接する機会を減らしてください。

④家族や親せき,お友達などの親しい人と話す時間をもたせ,孤立させないでください

- ・家族が一緒に過ごす時間を作り,お子様の変化・様子を観察してください。
- ・お友達とはメールや電話で連絡を取れるようにするのも良いと思います。ビデオ電話等でお互いの顔を見ると,気持ちがより安定するかもしれません。

⑥障がいや困りをもつお子様がいる場合

- …発達障がいをもたないお子様にも有効です
- ・障がいをもつお子様には,困りを抱えるお子様へ配慮が必要になるかもしれません。
- ・専門機関にかかっている場合は,気になることがあれば相談してください。
- ・急な状況の変化に対応することが難しいお子様もおられ、適切に対応できない場合があります。できるだけ安心できるように,(現時点でよいので)先の見通しがもてるようにしてあげてください。
- ・感覚過敏をもつ方も多いと思います。必要であれば,自分のペースで静かに過ごせる場所や時間を作ってください。
- ・以上は,発達障がいをもたないお子様にとっても利点があります。

★お困りのことがあれば…

子どもに気になるようすがある,家庭内の雰囲気が悪化の一途…「些細なことかも」と遠慮せず,学校にご連絡ください。親御さんが安心するだけで家庭内の雰囲気がよくなることもあります。

毎週火曜日は新宮もいますので連絡ください。