

スクールカウンセラー通信

令和2年5月
市村淳子
スクールカウンセラー 伊藤奈津子

臨時号・保護者の皆様へ

～休校中の子どものストレス反応とその対応について～

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために臨時休校が続いている。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、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、安心感を与えることが基本となります。

○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に、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スクールカウンセラー等の専門家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」と言葉で伝える
- ・新型コロナウイ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る
- ・可能な限り規則正しい日常生活を送る（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もつ
- ・家族団らんや友達との関わりを可能な方法でもつ
- ・マスコミの過激な情報に振り回されない



→大人の愚痴を聞かせたり、イライラして叱りすぎたりしないように気をつけましょう。非常時ですので、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、十分に子どもたちに目が向けられない個々の事情があると思います。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、お過ごしください。子どもたちのことに関する不安は、学校までご相談ください。スクールカウンセラーの電話相談も可能です。

～子どもの学習意欲や主体性を引き出す工夫～

① 最初は取り組む量を減らしましょう。

配布プリントが一度にたくさん渡されると、その量に圧倒されてやる気を失う子どももいます。そのようなときは課題の仕分けを手伝ってあげましょう。最初は課題量を極小にし「今日はこれだけやればいいんだ」と思えるように課題量を設定することがコツです。

② 課題は「見える化」しましょう。

カレンダーなどに、1日の課題量や1週間のスケジュールを書きこんでいきましょう。書いて「見える化」し、作業の終わりが見えることで、意欲が高まり、取り組みやすくなります。

③ 子どもへの要求を少なくしましょう。

子どもに求めることが多くなるほど、子どもは親の要求を達成しにくくなります。結果的に、親は子どもを注意することが増え、子どもは親に反抗し、勉強意欲を失うといった悪循環に陥ってしまいます。悪循環を避けるために、子どもに求めることを一度紙に書きだして優先順位をつけ（例：勉強のことは、とやかく言わず生活リズムのことだけを言うなど）子どもに求めることを減らします。

④ 課題内容は具体的に考えましょう。

課題は具体的に考えることで取り組みやすくなります。「国語の勉強をする」よりも「国語の漢字プリントを1枚やる」のように、具体的に設定することがコツです。

⑤ 子どもに自己決定できる機会を与えましょう。

意欲をみせない子どもの場合、どうしても親が主導して子どもに勉強をさせるという構図になります。しかし親が主導してしまうと、「自分で成し遂げた」という達成感が培われにくくなります。せっかく課題をやり終えたにも関わらず、「親にやらされた」「めんどくさい」などと否定的な体験になりやすく、また、親が「明日もちゃんとやりなさいよ」とか、「いつも今日のようすすればガミガミ言わないのに」などと言ってしまうと、さらに達成感が損なわれてしまいます。

子どもが勉強意欲をみせない場合は、例えば「国語のプリントを3枚するか、国語と算数のプリントを1枚ずつするか、どっちにする？」などと選択肢を与えて、自己決定ができるようにします。自己決定のプロセスをはさむことで、親に決められた課題であっても自分で決めた体験になり達成感が高まります。

⑥ 子どもへの声かけの仕方も大切にしましょう。

子どもが課題をやり終えたときの親の声かけの仕方も大切です。休校期間中なのだから勉強をして当然だと思う人も多いかもしれません、「それぐらいやって当たり前でしょ」と言ってしまうと、意欲や主体性を損なってしまう場合があります。言いたくなるのをぐっとこらえ、「自分をコントロールできてえらいね」「お母さん嬉しいわ」などと声をかけます。高学年や中学生の場合は、おやつを出して頑張ったことを労うなど、子どもが喜びそうなことをしてあげると良いでしょう。

⑦ 「自己コントロール」に焦点をあてましょう。

子どもが携帯やゲームを長時間していると、つい「携帯を使うのをやめなさい」「ゲームは禁止です」と言ってしまいがちです。禁止の言葉は、子どもの反抗を強めます。幼い子どもの場合は、禁止の言葉ではなく、どうすればよいかを具体的に伝えます。小学校中学年以上の子どもには、「生活を自分でコントロールしようね」と伝えます。自分で生活をコントロールすることは、子どももなんとなく大切だと感じていることが多いため、「ゲームを禁止します」と単に言うよりも、「自分で時間のコントロールができるないようだったら、ゲームを禁止するからね」と伝えたほうが、子どもの納得が得られやすいのです。また、自己コントロールするための生活基準、生活ルールを具体的に決めておくことも重要です。子どもと話し合い、自己決定を大切にできると良いですね。

学校が休校中の現状で、生活リズムを自分でコントロールすることは大人でも難しいことです。「自己コントロールすることは当然」として捉えるのではなく、「自己コントロールできていることはすごいこと」と認識を変えることで、子どもに肯定的に接しやすくなるのではないでしょうか。

(京都府臨床心理士会学校臨床部局「京都 SC 研修会 新型コロナウイルス対応共有ツールボックスより」)