

新型コロナウイルスの感染者が増加し、自粛要請を受けて、休校や休業、外出規制など、皆様の生活に大きな影響を与えております。テレビやネットでもウイルスの広がりについて繰り返し報道されており、精神的に動揺しているお子さんもおられるかもしれません。ご家庭でもお子さんのストレス反応がどんな状態であるか観察してみましょう。

### 一般的な子どものストレスの現れ方

#### 身体に現れる

- ・頭痛、腹痛
- ・めまい
- ・下痢、便秘
- ・吐き気
- ・睡眠や食事のリズムがくずれる
- ・不眠、過眠
- ・食欲がない
- ・しんどい
- ・皮膚炎、咳ができる

#### 気分に現れる

- ・落ち込んでいる
- ・不安、怖がる
- ・いらいらしている
- ・急に泣いたり怒ったりする
- ・過度に興奮する、過度にびっくりする
- ・笑わなくなつた
- ・神経過敏
- ・遊びや学業にやる気がない
- ・だるがる

#### 考え方や受け取り方に現れる

- ・不注意が増える
- ・集中できない
- ・覚えが悪くなる
- ・勉強がだらだらと進まない
- ・決められない
- ・否定的に捉えたり、言つたりする
- ・悲観的に考える

#### 行動に現れる

- ・落ち着かない
- ・おねしょ、頻尿、指しゃぶり、爪かみ、チック、抜毛
- ・いつもしていたことができなくなる(ひとりで寝る、宿題する等)
- ・反抗が強くなる
- ・言動が攻撃的になる
- ・無口になる
- ・話をしたがらない
- ・夜驚、夜泣き、悪夢
- ・人と居ようとしない
- ・親と離れることやひとり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



#### < 観察の仕方 >

- ・日常の様子との違いに注目する・困る行動を「ストレスのサインかな?」という視点で捉える
- ・子どもの傷つきやすさ、弱さを受け入れたり、やり場のない気持ちを受け止める→邪険にしたり、頭ごなしに怒らない。落ち着いて話を聞く



### 家庭でできること～子どもの安定した心のために～

#### 《安心できる環境づくり》

- ・親や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る。
- ・子どもと過ごす時間やスキンシップを増やす。好きなおかげを作るなど。
- ・テレビ報道やニュースなどに、必要以上にさらさない。
- ・普段の生活のリズムをキープする。
- ・気分転換を促す→運動がおすすめ。
- ・親自身の心身の健康状態を保つ。  
→大人の状態が子どもに影響を与えます。
- ・大人の一貫して安定した対応が大事。
- ・子どもには落ち着いて穏やかに話をする。

#### 《オープンな話しやすい環境づくり》

- ・気持ちを受けとめる。  
→繰り返し聞いてくるのは不安感の表れ。  
「うん、怖いね」「そう感じるのは自然のことなんだよ」と理解を示す。
- ・頭ごなしに否定しない。
- ・質問に答えられるように準備しておく。  
→事実を簡潔に、なるべく短く。
- ・「どうしてそう思う?」などと聞いて子どもの考え方を理解する。
- ・否定的な側面だけではなく、人の力強さや回復力、希望も話をする。
- ・何か目標を決めて取り組む。  
→子どもの自信につながります。

#### < 特に注意 >

攻撃的な行動が増えます。孤立、いじめ、仲間外れなどトラブルが増えます。家庭内暴力、友達との喧嘩、SNSでの誹謗中傷などないかどうか注意してみましょう。

\*スクールカウンセラーの相談日の日程を別紙にてお知らせしていますので気になることがありましたら学校にご相談ください。