

令和2年4月

保護者の皆様へ

京都市立安朱小学校  
スクールカウンセラー 渡辺 康恵

## 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為に臨時休校が続いています。

この間、保護者の皆様におかれましても、生活の変化、感染予防の行動、今後の見通しのもてなさといった中で、大変な日々をお過ごしのことと思います。自分と家族の安全を守る為の配慮、子ども達の活動の手助けや工夫、人によっては仕事と家庭の両立の在り方の変化や経済的な影響など、様々な面で情報や状況にアンテナを張り、暮らしを模索しておられるのではないかと思います。

子どもも大人も、いつもとは違う、非常に安心感・安全感がもちにくい状況となった時、心身にその影響が現れる場合があります。それは人が強いストレスにさらされた時に起こる自然な反応であり、その多くは適切な関わりによって時間と共に消失します。

### 【子どものストレス反応の例】

<体調面>不眠、食欲不振、頭痛、腹痛など

<心理面>不安、抑うつ（塞ぎ込む）、そう状態（ハイテンション）、怒りっぽくなる、過敏になるなど

<行動面>退行（赤ちゃん返り）、多動（落ち着きがなくなる）、反抗的になるなど

### ☆現状に対処する為の、子どもなりの表現（工夫）を大切に見守りましょう

子どもには、“安心感を与える”ことが何より大切で、「不安だよね」と共感したり「大丈夫だよ」と言葉で直接伝えたり、子どもの気持ちを丁寧に聞いてあげることで徐々に落ち着いていきます。また、手洗いやうがい、換気など、ウイルス対策の行動を取っていることを改めて伝えてあげることも、安心感や“自分で自分を守る行動を取れている”という自信に繋がります。甘えが強く出たり、羽目を外す言動が見られたりする場合もあるかもしれません、安心感の乏しい現状の中で何とかその子なりに対応しようとしている姿だと捉え、今は少し多めに見ながら、背後にある不安や戸惑いに思いを寄せて頂けたらと思います。

また、子どもには不安や精神的なショックを、遊びを通して受け止めているとする面があります。かつて震災後に、被災した子ども達の中には、津波ごっこをする子どももいたことが報告されています。今回も子ども達の中には、コロナにかかるというシチュエーションでのお医者さんごっこなどをする子どももいるかもしれません。すぐに禁止するのではなく、どんな様子で遊んでいるのかを見守って頂き、その上で改めて遊びのルール（『他の人が聞いたらびっくりしたり、辛い気持ちになったりする人がいるかもしれない、家の中だけでやろう』など）を伝えてあげるのがよいと思います。また、遊びの中に、偏見や差別、いじめに繋がるニュアンスが含まれていないかも注意して見て頂き、それについても適切な説明をして頂ければと思います。感染症における差別などについては、日本赤十字社のホームページにあるガイドや動画（『新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～』や『ウイルスの次にやってくるもの』）も参考になると思います。

子どもにストレス反応が強く出ており、その状態が続いている場合には、遠慮なくスクールカウンセラーなどの専門家にご相談ください。

## ☆大人も気をつけましょう

ストレス反応は大人でも生じる場合があるものです。この現状の中で、大人だからこそその苦境も多分にあるかと思います。子どものストレス反応と重複する面がありますので、上記の項目をご自身のセルフチェックにも活かして頂ければと思います。

子どもも大人も、生活のリズムを整えること（食事・睡眠・適度な運動）、リラックスしたり楽しい時間をもったりすること、家族団らんや友達との関わりを可能な方法で持つこと、マスコミの過剰な情報から適度に距離を保つことは心身の健康にとても有用です。

大人でも目一杯になった時には、どうか無理をされず、安心できる場で愚痴や弱音を零しながら暮らしで頂きたいと思います。そして日々頑張っておられるご自身を褒めてあげて頂きたいと思います。

新型コロナウイルスとの戦いはなかなかに大変で、誰もが心のゆとりや安心を奪われやすい状況にあります。本来は手に手を取って、そのぬくもりを支えに生きて来た人間が、直接に触れ合うことを抑制させられる現状があります。そんな中でも、誰かを大事に思ったり、周りの人に感謝したり、励ましたりできる、人間のもつその心の温かさを支えにしながら、心を通わす関わりを頼りにしながら、一緒に頑張っていきたいと思っています。



## ☆こちらにご相談ください

通常は金曜日にスクールカウンセラーが相談活動を実施していますが、現時点では通常通りの相談活動が困難な面がございます。どのようなサポートが可能か検討しながらになりますが、気がかりなこと、お困りなことがございましたら、学校までご連絡ください。

◆安朱小学校 電話番号：075-591-0001

また、以下の相談機関では心理的な支援に関して電話相談を受け付けています。土日や休日、夜間などお困りの際はご利用ください。

◆こども相談24時間ホットライン 電話番号：075-351-7834

児童生徒、及び保護者の心のケアを、年中無休で24時間受け付けています。

◆京都市こころの健康増進センター 電話番号：075-314-0874

月曜日～金曜日 9時～12時／13時～16時（祝日及び年末年始を除きます）

◆新型コロナこころの健康相談電話 電話番号：050-3628-5672

一般社団法人日本臨床心理士会・一般社団法人日本公認心理師協会の共同事業です。

期間：2020年4月20日～5月6日まで（緊急事態宣言の状況によっては期間の変更があります）

期日：毎週月曜日から金曜日（連休中5月4日～6日は実施されます）

時間：10時～12時／19時～21時 ※多くの相談に対応する為、相談時間は30分以内です

この他にも関係省庁などが開設している各種の相談窓口があります。身近な所でご相談ください。

[http://www.kantei.go.jp/jp/pages/coronavirus\\_index\\_consulting.html](http://www.kantei.go.jp/jp/pages/coronavirus_index_consulting.html)