



スクールカウンセラーだより



小野小学校 スクールカウンセラー
和田さよ子

保護者の皆様には、日々新型コロナウイルス感染症対策に心悩まされているのではないのでしょうか。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、十分にお子たちに目が向けられない個々の事情があると思います。こうした状況の中で、子どもが抱えていると思われるストレスとその対応についてお知らせします。

1. 未知で目に見えないウィルスに対する不安と恐怖

正確な情報を選択するように心がけましょう。

（子どもは、テレビやネットなどから過度で過激な情報の影響を受けやすいので、情報収集に振り回されないことが大事。同じような情報を繰り返し受けることで、情緒がさらに不安定になる。）

【対応】

- ・メディアからの情報を遮断することも必要。
- ・不安になっている子どもには、繰り返し安心感を与えるようなことばかけを。
- ・大人も含めて、他の事に適度に気持ちを切り替えて過ごすようにする。

2. 不安や恐怖による行動の変化

- ・不安や恐怖から、怒りの感情がわき、攻撃的になったり、気持ちが不安定になりやすい。
- ・甘えが強くなる。
- ・体調が悪くなる。
- ・眠れなくなる。
- ・衛生面に過度に神経質になり過ぎる。

【対応】

- ・まず、大人が落ち着いた言動を心がける。ていねいに予防に心がける。
- ・過度に神経質になっている場合は安全感を保障し、甘えや不安の訴えにはその都度安心を与える。

3. 経済的影響と、生活の変化によるストレス

休校の措置により、家庭にとっては経済的な不安、子どもにとっても大人にとっても生活空間の閉塞感によるストレスが大きくなる。

【対応】

- ・家庭の中での過ごし方を話し合い、生活リズムが崩れないように気をつける。
- ・栄養のある食事、適度な運動、発散できるような楽しい活動を家族で見つけてみる。
- ・できるだけ、リラックスする時間を共有する。
- ・イライラして叱りすぎないように気をつける。日常のちょっとしたことをほめて、優しいことばをかける。

ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切であると言われています。お子たちのことに対する不安は遠慮なく学校にご相談ください。

（令和2年3月 北海道臨床心理士会 教育領域委員会 資料より改編）