

緊急事態(新型コロナウイルス流行時)における 子どものこころのケア等について(1)

広沢小学校スクールカウンセラー 河合 弘靖

1. 保護者の皆様へ

4月7日に政府は緊急事態宣言を7都道府県に発出し、さらに、16日には緊急事態宣言の対象区域を全国に拡大しました。社会生活では自粛が求められ、小・中学校も休校が続いています。そうした中で、まずは、感染症を抑え込むことが急務ですが、時間の経過とともに感染の流行にさらされてしまった子どものこころのケアが必要となってきます。感染の影響を受けた(罹患しなくても)子どもは、まだ自分の心が、どれほどの影響を受けたかは知りません。感染症に罹らないことに親子ともに、精一杯のときは心の負担は一旦棚上げにされています。親子ともに感染症の流行から受けた被害の大きさが不安となり、心の問題は時間が経つにつれて次第に姿をあらわすことがあります。一方で、心の状況を把握せずにフタをしてしまおうとする心理が働くこともあり、そのままにしておいたことで、いつまでも不安定な地盤が残り、感染症で被った心の傷はなかなか癒えません。場合によっては、その後も心身に現れる症状に苦しむことさえあります。

そこで、「緊急事態(新型コロナウイルス流行時)における子どものこころのケア等について」というテーマで、これまでの自然災害や新型インフルエンザ流行時などで得られた知見等に基づき、想定される事態や対応などについてお伝えしようと思います。

2. 新型コロナウイルス感染症に対するメンタルヘルス及び、心理社会的反応

感染症の流行により、ストレスを感じたり、不安になったりするのは当たり前のことです。というのも、ストレスや不安を感じる多くの心理的反応や行動は、知識の欠如や流言、誤報によって生じます。そうした中で、新型コロナウイルス感染症に関連して感染した人や家族、医療関係者やその他の最前線で働く人々に偏見や差別が向かっている現状も見られます。新型コロナウイルス感染症の急性反応期では、こうした偏見や差別への対応が常に求められます。過剰になることなく、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた人々を、社会に迎え入れる対応も必要です。

緊急事態(新型コロナウイルス流行時)における 子どものこころのケア等について(2)



3. 子どものストレスへの対応

(1) お子さんの声に積極的に耳を傾けましょう

- 子どもは困難な状況や不安な状況に様々な反応を示します。それに対して親はできるだけ落ち着いてお子さんの話に耳を傾けましょう。そうすることが、ストレスを軽減させ、不安の解消などにつながります。

親へのしがみつき 引きこもり イライラする 動揺する おねしょ
夜泣き 悪夢を見る 頻繁な気分の変化 食欲不振 不眠 等々

(2) お子さんに不安な気持ちを表現させ、やりとりをしましょう

子どもは通常、不安を抱えているとき、安全で支えのある環境の中で不安な気持ちを表現したり、やりとりしたりすることができれば、安心感を得ます。

- どの子どもにも、その子なりの感情表現があります。上記の□にあるような表現で不安を表すこともあります。
- 遊んだり、絵を描いたりといった創造的な活動を行うことで、不安な気持ちが解消されることもあります。例えば、絵を描いたり、塗り絵をしたり、折り紙を折ったり、DIYをしたりするのも良いでしょう。
- お子さんが、怒り、恐れ、悲しみなどの不安な感情を、表現できる良い方法を見つけることができるように手助けしてください。

(3) お子さんのいる場所では、思いやりや気遣いに満ちた環境作りをしましょう

- 子どもは大人の愛情を必要としており、困難な時には子どもに一層注意を払う必要がある。
- 子どもは、自分にとって大切な大人に泣いたり、怒ったりすることなどで自分の思いを伝えようとします。大人は、その声に耳を傾けて優しく話しかけ安心させることが重要です。不安の強いお子さんの保護者の方は、子どもの年齢に応じて子どもをハグしたり、大切であることや誇りに思っていることを繰り返し伝えたりするようにしてください。そうすることで、子どもは気持ちが楽になり、安全だと感じたりするのです。

(4) できるだけ、親や家族が寄り添い、そばにいる機会を作りましょう

- 可能であれば、お子さんが親や家族のそばにすることができるようにしてください。不安の強いときは、お子さんと親ができるかぎり離れ離れにならないようにしてください。もし、離れなければならない場合は、子どものケアを代わりにできる適切な人を確保してください。学校であれば、担任やその他の教職員がその役割を担ってくれることもあります。
- 子どもが長期間、親から離れなければいけない場合は、電話やビデオ通話などを使って、定期的に連絡を取り合えるようにし、つながっている安心感が持てるようにしてください。



(5) お子さんの毎日の日課やスケジュールが守られるようにしましょう

可能な限り学習、遊び、リラックスする時間など、毎日の日課やスケジュールを作成し、それが守られるようにしましょう。また、いつもと違う環境下になっても、生活が大きく変わることはないようにしましょう。

- 可能であれば学校から指示の出ている課題や活動、学習、その他の日常活動を入れたスケジュールを作成し、毎日変わらずに行えるようにしましょう。
- 休校中は、ゲームやスマホ等に熱中し生活のリズムが狂ってしまい、睡眠障害やゲーム・スマホへの依存に陥ってしまう場合があるので注意しましょう。家庭でルール（1日のゲーム機やスマホ等の使用時間の制限など）を決めて守らせるようにしましょう。
- 緊急事態宣言が解除され学校が始まっても、登校をしぶる場合は、子どもの健康を見守り、気持ちに寄り添いながら学校への登校を促していきましょう。

(6) お子さんには正しい知識や情報だけを与えましょう

- 子どもが理解できる言葉で、今何が起きているのか事実を伝え、感染のリスクを減らして安全にいるにはどうすればいいのかについて、明快で子どもにもわかりやすい情報を与えてください。そして、お子さんが自分自身の安全を守る方法を具体的に知ることが大切です。（例えば、効果的な手洗いの方法を見せたりするなど。）
- お子さんの前で、うわさや未確認の情報を憶測で話をすることは避けてください。
- 何が起こったのか、これからどんなことが起こり得るのかについて、安心できるように年齢に応じた方法で、その情報を提供してください（不必要に怖がらせない）。

(7) **休校期間中でも、登校時と同じように規則正しい生活を続けましょう。**

子どもが学校に行っていないくても、楽しんで取り組めるような活動や課題を工夫して、お子さんにさせましょう。以下のような活動や課題を参考にしてください。

- ・ リズムをつけた手洗い歌を歌いながら適切な手洗いをする練習【予防】
 - ・ ウィルスが体の中を探索している話や動画、絵本など【正しい知識の獲得】
 - ・ 家の掃除や消毒を楽しいゲームにして取り組む【予防】
 - ・ ○○カレンダー（歯みがき、早寝早起き、手洗いや換気、家の消毒、運動、お手伝いなど、できたらチェックし、得点がもらえる、など）【毎日の日課、生活の立て直し】
 - ・ 食欲不振の解消や免疫力を上げるために親子で料理やお菓子作り【予防、生活の立て直し】
 - ・ ウィルスについての調べ学習【正しい知識の獲得】
- 等々