

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(3)

4. 新型コロナウイルス流行時のストレス等に対処するために

- ・ 危険を感じる状況において、悲しんだり、心配したり、困惑したり、恐ろしさや怒りを感じることは、自然なことです。特別なことではありません。こうした危機場面では、誰にでも起こる反応で、普通のことなのです。お子さんにはそのことを伝えてください。
- ・ 好きな人や信頼している人と楽しい会話をしましょう。可能であれば、親せきや友だちなど、電話やメール、ソーシャルメディアを利用して、仲の良い人と連絡を取りましょう。
- ・ 自粛生活で外出ができない状況であっても、健康な生活習慣(自宅での適切な食事、睡眠、運動、大切な人との交流など)を維持しましょう。できるだけ学校に登校しているときと同じような規則正しい生活リズムで過ごしましょう。
- ・ どうしていいのかわからない、どうにもならないと思った場合には、医療・保健従事者、心理カウンセラーなどの専門家や専門機関に相談しましょう。



〈広沢小学校 当面のスクールカウンセラー勤務日時〉

〇5月19日(火)、26日(火) 9:00~17:15

〇6月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火) 9:00~17:15

※この冊子の内容についてのご質問や、不安等によるご相談がある場合は、広沢小学校【TEL881-4978】まで、まずはお電話ください。

- ・ 保護者の方自身やお子さんを動揺させてしまうようなメディア報道を、見たり聞いたりする時間を減らしましょう。

5. 子どものこころのケア

(1) 子どもへの配慮と心構え

子どもは、自分が受けた心の傷を言葉などでうまく表現することができません。なんでもないように振る舞っていても心の傷が無意識の奥底に残ることがあり、これが将来の行動に影響を与えることがあります。そうならないためにも、以下のことを心がけましょう。

- ・ 子どもの年齢に応じて生活の立て直しのための役割を分担させることが大切です。例えば、洗濯物を畳んだり、お掃除や料理を手伝ったりさせて、子どもが責任ある行動をとったら、

心から褒めてあげてください。お子さんに役割を与え、褒める機会を増やすことで、お子さんに自信をもたせることができ、心の傷の回復を早めます。

- お子さんの支えやケアを、親だけでしないといけないと思わなくても大丈夫です。それが無理なときもあります。親も今回の感染症の対応で疲弊しているからです。無理なときは、抱え込まず、身近な人や信頼できる人に助けを求めましょう。どこに、サポートを求めたらよいかわからないときは、学校（スクールカウンセラー）や専門機関などに相談しましょう。

(2) 健康（心や体）の変化について

- 子どもは、感染症の恐怖やショックから心や体のバランスを崩すことがあります。毎日の健康管理が大切です。また、親から体について優しい気遣いなどを受けることで、子どもは大きな安心感を抱くことができます。

【健康のチェックポイント】

- 元気はありますか？
- 食欲はありますか？
- 夜ぐっすり眠れますか？（悪夢にうなされたりしていませんか？）
- イライラしていませんか？
- 顔色はいつもと変わりませんか？
- 病気を思わせるような症状はないですか？

※ 気になる状態が長引くときには、医師に相談する必要があります。

(3) 子どもがえり（赤ちゃんがえり）

ア 子どもがえり（赤ちゃんがえり）とは？



緊急事態後、子どもの心の中には、「また、同じような恐ろしい病気が流行るのではないか。」という不安や、「なぜこんなことになったのだろう。」「前の方が良かった。」という気持ちが生まれます。ただ大人に比べて子どもはそうした気持ちを言葉で十分に表すことができません。そこで、不安や不満を少しずつ行動などに表しているのが、「子どもがえり」と考えられています。例えば、以前にはひとりできていたことができなくなったり、甘

えたり、また、ちょっとしたことで泣いたり、わがままを言ったりすることがあります。さらに、不安や不満があまりにも強すぎる時には、赤ちゃんのときに戻ったかのように強く甘えて、安心感を取り戻そうとすることもあります。

イ 対応

「子どもがえり」の行動は子どもの心のどこかに恐れや不安が残っているというSOSのサインと言えます。したがって、もし「子どもがえり」があったとしても、落ち着いて対応し、叱ったり、突き放したりしないで、長い目で見守ってあげることが大切です。自分が優しく保護されていることがわかると、子どもは徐々に元の姿に戻ります。

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(4)

(4) 家族団らんの大切さについて

- 子どもにとって、家族は心の拠り所です。特に感染中や緊急事態後には、休校などによって生活のリズムが乱れたりすることがあります。また、感染症による保護者の方の不安や疲労などを子どもは敏感に感じとり、動揺したりすることもあります。大人の不安や疲労などが長引きくことは、子どもの心にも大きく影響を与えます。
- 毎日の生活の中で、わずかでもいいですから、家族皆がゆっくりと話ができる時間やホッとしたり、楽しんだりする時間を持つことが大切であり、それが多少なりとも緊張をほぐしてくれることとなります。家族でトランプなどのゲームをしたり、家族で一緒に料理を作ったりするなど、家族そろっての共同作業を楽しむのも良いと思います。



(5) 学校生活について

- 緊急事態後、学校に行きたがらなかつたり、欠席が増えたり、勉強が思うように進んでいないなどの変化が見られる子どもがいます。
- 些細なことでも何か気付いたり、気になることがあつたりすれば学校に相談してください。保護者と学校がよく話し合ってお子さんが置かれている状況を正確に知ることが早期発見・早期対応につながります。

(6) 事故防止や安全について

- ・ 緊急事態後には、不安や恐怖、あるいは精神的な疲れから、普段より注意力が散漫になりがちです。長い自粛生活で、体力も落ちています。そのため、遊びの中でのけがや、交通事故などにいつも以上に注意するよう声かけが必要です。家庭生活の中でも注意して、子どもを見守りましょう。

1. 手軽なリラクゼーション法

手軽なリラクゼーション法の一つとして、腹式呼吸法を紹介します。場所や状況を問わず、いつでも行えます。通常の胸式呼吸から腹式呼吸に変えることで心身ともにリラックスできます。例えば、朝起きて疲れが取れなかったり、ストレスを感じていたり、夜なかなか寝付けなかったりした場合などに試してください。すぐに効果が出ないかもしれませんが、続けているうちに効果が出る場合があります。

《 腹式呼吸のやり方（手順） 》

まず、鼻で息を吸って口で吐くことをゆっくりと繰り返し、息を整えてください。

- ① 6秒間かけて息を吐き出す（このとき頭の中で1, 2, 3, 4, 5, 6と数を唱える）
あお向けになる。口をすぼめ、お腹をへこませるようにして、ゆっくりと息を吐き出す。
ポイント：おへその数cm下に手を当てて、意識を向ける。



- ② 4秒間かけて鼻で息を吸う（このときも頭の中で1, 2, 3, 4と数を唱える）
お腹を膨らませながら息を吸い込む。



①～②を3～5回繰り返す。慣れたら好きな姿勢で行うことができます。例えば、椅子に座ったままでもできます。その場合は背筋を伸ばし姿勢を正し、肩など体の力を抜いて実施してください。