



「カウンセリングルーム」通信

スクールカウンセラー 村上眞里子



●保護者のみなさまへ●

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、多くの学校で休校が続いております。世界全体が不安にさらされるなか、いろいろな情報が流れてくると、子どもたちの心や体にも少なからず影響が出てくると考えられます。お子さまはお元気でいらっしゃいますか？

さて、子どもたちの中には、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱き、以下のようないつもと異なる反応や行動がみられることがあるかもしれません。

- ◇ 腹痛や頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状を示す
- ◇ いつもより泣いて、大人にしがみついて離れない
- ◇ 急に幼い言動、夜尿、お漏らし、わがままになるなど、いわゆる赤ちゃんがえり
- ◇ 遊びの中で起きている出来事を再現する

これらの反応や行動は、「異常な出来事があった時の正常な反応」であることを知っておくことが大切です。対応としては、以下を参考にしてください。

- ❖ 「安心感を与える」ことが重要です。子どもに注意を向け、ゆっくり話を聞いてあげましょう。
「大丈夫だよ」と言葉で伝えることも有効。キンシップもOK
- ❖ 可能な限り、規則正しい日常生活を保ちましょう。バランスのとれた食事と睡眠は重要です。
⇒衣・食・住について、基本的ニーズを満たし、可能な限り日課や習慣を保つ。
- ❖ リラックスしたり楽しんだりする時間を持つことが有効です。
- ❖ 過激な情報に触れすぎないように、信頼できる情報を得られるように手助けしてあげましょう。
- ❖ 自分の力で自分を守れるよう支援してあげましょう。（手洗い・咳エチケット・適度な運動）

ただし、症状が強かったり、適切な対応を行ってもおよそ1～2週間をこえて反応が継続するときには、スクールカウンセラー等にご相談ください。

最後に…、「一見ストレス反応がなく元気に見えても、実は強いストレスを感じている子ども」が存在します。いずれにしても、温かいコミュニケーションが大切です。穏やかな時間を積んでいきましょう。

さて、ご参考までに、・・・

子どもたちの運動不足解消のために、リーフランス東京が考案したお家でできる「親子で風船バレー」をご紹介します。



レベル1	子どもは体育座り、保護者は立った状態で、風船を使って打ち合う
レベル2	子どもは両足を浮かした状態で打ち返す
レベル3	手で返すか足で返すかを保護者が毎回指示する
レベル4	「リンゴ」と言ったら手で、「バナナ」なら足で返す