

保護者の皆様へ

京都市立桂徳小学校校長 勝木清隆
スクールカウンセラー 安田由比子

新型コロナウイルス感染症による児童生徒のストレス反応への理解と対応について

新型コロナウイルス感染症による休校が長引く中で、気持ちの落ち着かない日々をお過ごしかと思います。思いがけない事態が長く続いているため、精神的な負担も大きく、身体の調子を崩されることがあるかもしれません。このような状況下で子どもに起こる可能性のあるストレス反応とその対応方法について知っていただけたらと思います。子どもは大人が考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与える対応をしていただけたらと思います。保護者の皆様ご自身の心身のケアにも活かしてください。

◎子どものストレス反応とは

- | | |
|--|--|
| <p>＜からだ＞</p> <ul style="list-style-type: none">・よく眠れない・食欲がない・頭痛・腹痛など | <p>＜こころ＞</p> <ul style="list-style-type: none">・不安が強くなる・ふさぎこむ・テンションがずっと高い・怒りっぽくなる・過敏になるなど |
| <p>＜うごき＞</p> <ul style="list-style-type: none">・赤ちゃんに返ったように甘える,おねしょ,夜泣き・落ち着きがなくなる・反抗的になる | |
- にあらわれます。

こうしたストレス反応は **誰にでも起こりえる正常な反応です。**

☆「普通の反応だよ」「そのうち戻るよ」「大丈夫だよ」と信頼できる大人(保護者の方など)が子どもに言うことが安心し落ち着くことにつながります。

☆不安な気持ちを表現したり,やり取りすることでも安心感を得ます。絵を描くことや歌を歌うなど, その子どもなりの感情の表現方法を見つける手助けができるといいかもしれません。

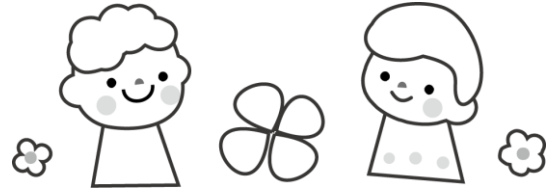
☆不安が強くなっている子どもには繰り返し安心感を与える言葉がけをしてあげてください。年齢に応じては抱きしめたりすることも大事です。

☆衛生面で過度に神経質になることがあるかもしれませんが,感染予防の方法は一般的なインフルエンザの予防と基本的には同じです(厚生労働省資料より)。子どもと一緒に落ち着いて予防に取り組み,安全感を保障し安心を与えてください。

→適切な対応をしているうちに収まります。

→症状が強く、1～2週間を越えても収まらないときは学校に相談してください。スクールカウンセラーが対応できます。

桂徳小学校 TEL 075-381-7037



気持ちよく元気に過ごすために…

☆ 規則正しい日常生活を送りましょう

- ・食事、睡眠をよくとり、適度な運動を心がけましょう。
- ・できるだけいつも通りの生活リズムで過ごすことが大切です。

☆ 気分転換をしましょう

- ・リラックスしたり、好きなことに没頭して楽しんだりする時間を持つことが有効です(気分転換をしよう！不安になったときには！も見てください)。
- ・子どももたくさん我慢をしています。いつもよりは目に見てあげてください。

☆ 正しい知識や情報を選び、マスコミやネットの報道を見過ぎないようにしましょう。

- ・未知のウィルスであるため不確かな情報が流れやすく、過度な緊張感を与える恐れがあります。
- ・適度に距離を置いて、情報源を厳選することが大切です。
- ・同じような情報を繰り返し受けることで情緒が不安定になることがあります。時には情報を遮断することも必要です。

☆ 家族の間、友達の間でひとりぼっちにならないようにしましょう。

- ・ひとりで頑張ることは精神的につらくなることがあります。
- ・つながりを持ち続けることが大切です。

☆ 困っていることがあれば相談しましょう

- ・何か困ったことがあれば先生に相談するように伝えてください。
- ・保護者の方を通じてお知らせくださるのでも構いません。

保護者に皆様にとっては、先の見通しが立ちにくいこと、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…十分に子どもに目が向けられないこともあるかと思います。ご自身のストレスをため込まないようにするためにも家族以外の友人や知り合いなど、社会的なつながりを持ち続けることが大切です。

子どものことに関する不安は学校にご相談ください。また、地域の保健センターにも保健師や相談員がおります。お気軽にご相談ください。