

保護者の皆さまへ

京都市立深草小学校

スクールカウンセラー 山本輝栄

学校においては、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するための臨時休校が続いています。こうした状況の中で、お子さんが抱えていると思われるストレスとその対応についてまとめましたので参考にいただければと思います。

#### 未知で見えないウィルスと闘う不安と恐怖

未知であるがゆえに、不確かな情報が流れ、過度な緊張を抱える恐れがあります。特に子どもはテレビやネットからの情報や影響を受けやすいので、情報収集に振り回されないことも大切です。同じような情報（刺激）を繰り返し受けることで情緒がさらに不安定になることがわかっています。不安になっている子どもには繰り返し安心できる言葉がけをしてあげて下さい。変わったことをあえて言う必要はありません。日常の些細な言葉がけを大切にしてください。ウィルスに関してやニュースの話ばかりでなく、今日どんなことを頑張ったか、もう少しあたたかくなったらどんなことがしたいか等他の話題も積極的に取り入れてみてください。年齢が低いほど、情報は保護者が口頭で伝えるだけで十分です。大人も含めて適度に他の事柄に気持ちを切り替えることも必要です。

## 子ども特有のストレス症状の出し方

子どもは大人と違い、上手く言葉で自分の不安や葛藤を表すことができない部分もあります。そのため腹痛や頭痛等の身体症状、赤ちゃんがえり、夜尿、落ち着きがない等の言動がみられることがあります。それはストレスに対する自然な反応です。自粛が続いているので、家庭内で家族と過ごす時間が増えていると思います。またそれに伴い、様々なストレスも増えている方もいらっしゃると思います。イライラすることもあるかと思いますが、どうか子どもたちのそういった言動を叱責せず、きちんと見ている、安全で安心だということを伝えてあげてください。子どもがそういった不安な言動を示した時、「だいじょうぶ、お母さんはそばにいるよ。」「我慢してつらいね。どんなことを想像したら気持ちが楽になるかな。」「明日はお父さんと〇〇しようね。こんなことが楽しみだね。」等。言葉じゃなくても構いません。抱きしめてあげたりそばにいてあげることで安心できる環境をなるべく作ってあげてください。

## ルーティンやリラックスできる時間を大切に

人の心には回復力が備わっています。どんなことでいつもストレスを乗り越えているか、どんなことをしたら心が安らぐか、思い出して実践してみてください。毎日（または毎週でも）同じことをするということは人の心を健康に保つことの一つです。家事が終わったら温かいものを飲んで一息つこう、朝起きたらストレッチをしようなどできる時間でできることをしてみてください。月水金は家事を頑張るけれど、自分へのご褒美として火木は好きなことに使う時間を多くしよう等でも構いません。

## 社会的なつながりをもつこと

人の心を健康に保つことのもう一つとして誰かと繋がりをもっておくということはとても大切なことです。外出自粛があり、孤独感に苛まれやすいですが、電話やメール等で誰かと繋がり、一人ではない、自分たち家族だけで抱え込まなくても良いという感情をもつことが大切だと思います。繋がれる方がいたら、たまにはお話してみてください。

保護者の皆さまにとっては、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、在宅期間の長期化などで、十分に子どもたちに目が向けられない個々の事情があると思います。お困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

今年度も毎週火曜日に来校しています。



参照：「新型コロナウイルス感染症による児童生徒のストレスとその対応について」

北海道臨床心理士会 教育領域委員会（スクールカウンセラー担当委員会）