

令和2年5月19日

保護者の皆様へ

家庭数

京都市立砂川小学校

校長 中村 理恵

スクールカウンセラー 佐々木 公子

## 休校中の子どものストレス反応とその対応について

新型コロナウィルスの感染拡大防止のために臨時休校が続いています。このような状況の中で子どもたちは次のような状態を見せたり、訴えたりすることがあります。これらは誰にでも起こりうる正常なもので、心のバランスを保つ役割を持っています。適切に対応すればそのうちおさまります。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、安心感を与えることが基本となります。

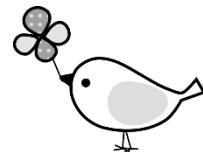
### ○子どもたちには次のような反応が現れる場合があります

- ・寝付きが悪かったり、夜中に目を覚ましたりする
- ・食欲がない
- ・普段はあまり言わないのに、頭痛や腹痛を訴える
- ・不安がる
- ・ふさぎ込む
- ・いつもよりテンションが高い
- ・怒りっぽくなる
- ・過敏になる
- ・いつもよりも親に甘える
- ・落ち着きがなくなる
- ・反抗的になる
- など

⇒ これらの反応が強かつたり、1~2週間を越えて継続したりしているときはスクールカウンセラー等の専門家に相談してください。

### ○このような対応が有効です

- ・「大丈夫だよ」「なんとかなるよ」と言葉で伝える
- ・新型コロナウィルスに関する正しい知識や予防法を子どもにわかる方法で伝える
- ・可能な限り規則正しい日常生活を送る（食事・睡眠・適度な運動）
- ・リラックスしたり楽しんだりする時間を持つ
- ・家族団らんや友達との関わりを可能な方法で持つ
- ・マスコミの過激な情報に振り回されない



非常時ですので、いつもよりは少し大目に見てあげてください。叱るのは逆効果です。日常のちょっとしたことを褒めるなど、優しい言葉かけを心がけましょう。

保護者の皆様にとっても、先行きの不安、子どもの見守り、仕事の負担、経済的な影響、活動の制限、や在宅時間の長期化などで、ご負担も多いことと思います。保護者の皆様ご自身も、ストレスをため込まれませんようお過ごしいただければと思います。子どもたちのことに関するご不安は、学校までご相談ください。個別のカウンセリングも受け付けております。

☆ スクールカウンセラー勤務日：5月28日、午前9:00～午後5:00

（面接は1回30分～50分で受け付けております。）

☆ 連絡先：砂川小学校 (075) 641-7118

※ 京都府臨床心理士会学校臨床部局「京都SC研修会新型コロナウィルス対応共有ツールボックス」を参照