

スクールカウンセラーだより

令和2年4月13日
スクールカウンセラー 田中 健雄

保護者のみなさまへ

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

学校においては、新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するための臨時休校の措置が取られています。こうした状況の中で、子どもが抱えていると思われるストレスとその対応についてお知らせします。

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。

(1) 未知で目に見えないウイルスに対する不安と恐怖

未知であるゆえに、不確かな情報が流れ、過度な緊張感を抱える恐れがあります。正確な情報を選択するように心がけてください。

特に子どもはテレビやネットなどから過度で過激な情報の影響を受けやすいので、情報収集に振り回されないことが大切です。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分かっています。子どもの場合は、メディアからの情報を遮断することも必要です。

ヒント: 不安になっている子どもには繰り返し安心感をあたえるような言葉をかけてください。

年齢が低いほど、情報は親が口頭で伝えるだけで十分です。大人も含めて、他の事柄に適度に気持ちを切り替えてお過ごしください。

(2) 不安や恐怖による行動の変化

一部の品物の買い占めが起きているように、落ち着いた行動が大人でも難しくなっています。不安や恐怖が大きくなると、怒りの感情がわき攻撃的になったり、気持ちが不安定になりやすくなったりします。その他、甘えが強まったり、具合が悪くなったり、眠れなくなったり、衛生面に過度に神経質になりすぎたりすることもあります。まず、大人が落ち着いた言動を心掛けることが大切です。

落ち着いて、丁寧に予防に取り組んでください。過度に神経質になっている場合は
安全感を保障し、甘えや不安の訴えにはその都度安心を与えてください。

(3) 経済的影響と、生活の変化によるストレス

休校の措置により、家庭にとっては経済的な不安、子どもにとっては生活空間の閉塞感によるストレスが大きいでしょう。

感染拡大の防止のための措置であるため、人の集まる場所等への外出を避け、基本的に自宅で過ごすように通知されています。大人も不安やイライラが募ってしまいますが、それが家庭内で増幅しあわないように気を付けてください。適度な距離を取ることも必要です。限られた選択肢の中で、少しでも互いのストレスを発散できるように工夫する必要があります。

ヒント:家庭の中での過ごし方を話し合い、生活のリズムが崩れないように気を付けてください。

栄養のある食事、適度な運動、発散できるような楽しい活動を家族で見つけていきましょう。親子でともに時間を過ごせるときには、できるだけリラックスする時間を共有しましょう。子どもも沢山我慢しています。大人の愚痴を聞かせたり、イライラして叱りすぎたりしないように気を付けてください。非常事態ですので、いつもよりは大目に見てあげることも必要です。日常のちょっとしたことを褒めて、優しい言葉かけをしてあげてください。

なお、子どもは不安な気持ちを大人のようにうまく表現できず、次のような状態を見せたり、訴えたりすることで不安な気持ちを表現することがあります。これは「ストレス反応」で、あたりまえの自然な反応です。こういう時には、大人が落ち着くことがまず大切です。

<子どもたちに現れるストレス反応の例>

- 普段はあまり言わないのに、頭痛や腹痛を訴える
- いつもよりテンションが高い（興奮気味）
- 寝付きが悪く、夜中に目を覚ましたりする
- 当時の場面が目の前に現れるような気がする
- 不安に思っていることをしきりに話題にする、または全く話そうとしない
- 「胸がドキドキする」とか「息が苦しい」と訴える
- 一人でいることを恐がる、または嫌がる
- また同じようなことが起こるのではないかと心配する
- なんとなくびくびくしている
- 勉強に集中できない
- ちょっとしたことでもすぐに怒り出す
- いつもに比べて元気がない
- 食欲がない
- 親と同じ場所、布団に寝たがる
- こわい夢を見る
- 必要以上に自分を責める
- 少しのことでもすぐに落ち込む
- ぼんやりしていることがある
- 誰とも遊びたがらない
- 親のそばから離れようとする

保護者のみなさまにおかれましては、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、在宅時間の長期化などで、十分に子ども達に目が向けられない個々の事情があると思います。ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切であると言われています。上記のような子どもの様子も含め、子どもたちのことに関しまして不安に感じておられることがございましたら、学校にご相談ください。