

## スクールカウンセラーたより 特別号

令和2年4月

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の感染症対策による学校の臨時休業に際し、保護者のみなさまにおかれましては、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。

現在、新型コロナウイルスに対しては、様々な情報が飛び交っています。また、いつ終息に向かうのかもわからず、不安に感じておられる保護者の方も少なくないのではないかでしょうか。

子どもたちも、学校の臨時休業という事態や新型コロナウイルスの報道などに、不安に感じることは多々あるかと思います。しかし、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できます。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。多くは一時的なもので、家庭の中でも受け止めてもらえば、やがて自然に落ち着いていきます。

子どもたちに何か変わった様子が見られた場合には、学校までご相談ください。

#### ストレス反応とは

いつもと違うショックを受けた時の「自然な反応」です。誰にでもある、あたりまえの反応です。しかし、反応の強さやあらわれ方は人によって違います。

安全で安心できる生活を続けているうちに、徐々におさまっていきます。

生活リズムをととのえたり、深呼吸をしたり、好きな音楽をきいたり、誰かと話すなどのリラックスできる方法が役立ちます。

#### <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
- ・こわい夢を見る
- ・当時のことをしきりに話題にする、または全く話そうとしない
- ・必要以上に自分を責める
- ・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
- ・当時の場面が目の前に現れるような気がする
- ・「胸がどきどきする」とか「息が苦しい」と訴える
- ・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しない

## ストレス反応がおさまるポイント



### ●安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があるとこころが楽になつて元気が戻ってきます。

### ●まわりの人との心の絆

家族とゆったり過ごせる時間をつくりましょう。

友達と楽しく過ごすことは、こころの回復につながります。

遊び、作業（お手伝いなど）、行事などを通じて“ひとりぼっちじゃない”と感じることができると「絆」が強くなります。

### ●気持ちをあらわす

話す、泣く、笑う、怒るなど子どもの素直な気持ちを受け止めます。

泣きたいのを我慢しなくてもよい、辛いのに普通にしなくともよいことを伝えます。

大人が落ち着いた態度で温かく接すると、こころの緊張がとけて、安全感や元気が回復してきます。

食欲がない時、眠れない時は叱らずに、無理をさせないようにしましょう。

身体の不調を訴えたり、いつもと違う様子が見られるときは、短時間でいいので、話を聞いたりすることで安全感を与えることができます。

心配される反応の多くは一過性で、時間とともに少しづつ軽減していきますが、個人差があります。長い目で子どもの様子を見守りましょう。

## 大人も自分のストレス反応を把握して、積極的な休養をとりましょう

- 自分のこころや身体の状態に目を向ける。
- メリハリをつけて、休めるときはきちんと休む。
- きちんと食べて、寝る。
- ひとりで抱え込まない。周囲の人と話をする。
- リラックスタイムを作る。



大人も不安になることは自然なことです。また、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、イライラしたり、十分に子ども達に目が向けられなかつたりするなど個々の事情があると思います。保護者のみなさまも、ご自身の体調や様子がいつもと違うと少しでも感じられたら、意識的にリラックスできる時間を作る、だれかに相談するといった対処をされることが大切です。少しでも気になることがありましたら、ぜひご相談ください。