

# スクールカウンセラーたより 臨時号

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

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、子どもの見守りや仕事の負担などを抱えておられる中、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のでしょうか。

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やいつもと違う生活など、不安に感じることは多々あるかと思います。特に、年齢の幼い子どもの中には、状況を適切に理解できずに、強く不安に感じている子もいるかと思います。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。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> 文部科学省『子どもの心のケアのために』より

### 行動の変化

- ・学習への意欲がなくなる。
- ・家族に反抗的になる。
- ・家に閉じこもりがちになる。
- ・ささいなことでものを壊したり、攻撃的になる。
- ・何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする。
- ・ささいな物音に驚く。
- ・親のそばから離れない。
- ・強い甘えが見られる。
- ・一人になるのを怖がる。



### からだの反応

- ・食欲がない、あるいは過食になる。
- ・体の痛みやかゆみを訴える。
- ・眠れない。
- ・夜尿が始まる、あるいは増える。
- ・以前には見られなかったチックが出たり、チックが激しくなる。



### 表情や会話

- ・ぼんやりしている。
- ・ささいなことで泣く。
- ・元気がない。
- ・笑わなくなる。
- ・喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。
- ・学校や友達のことを話したがない。
- ・一方的に話し、会話が成立しない。



## ストレス反応がおさまるポイント



### ●安心・安全感

年齢に応じた形で子どもに新型コロナウイルス感染症について説明してあげましょう。正しい情報（適切な予防法など）を伝えることで、安心感につながります。また、現在の行動制限の我慢などが、新型コロナウイルス感染拡大防止のために重要な行いであることが理解できると、現在の不自由で不安な生活を乗り切るための力につながります。

### ●まわりの人との心の絆

不安な中ですが、なるべく家族とゆったり過ごせる時間をつくりましょう。できることは限られますが、楽しい活動や作業（お手伝いなど）などをいっしょにすることで、“ひとりじゃない”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たり、辛いのに普通にしなくてもよいことを伝えます。ただし、無理に気持ちを聞きだそうとするのは逆効果です。

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、安心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心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、時間とともに少しず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い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。