

# カウンセリングだより

2020年度 第2号

## 保護者の皆様へ

こんにちは。

新型コロナウイルス感染拡大のために緊急事態宣言が発出されて、様々な自粛が要請されておりますが、ご家庭では子どもたちとどのように過ごされているでしょうか。

今は、健康への不安、経済的な不安、先の見通しが立たない不安・・・など様々なストレスにさらされ、誰もが心のバランスを崩す危険にさらされています。

子どもたちも、外で遊べない、友だちに会えない、勉強が遅れる不安、何が起こっているかよくわからないけど、お父さんお母さんが大変そう、など年齢に応じたストレスを抱えています。

こんな状況の中で、子供たちにどのような気持ちで接したらいいのか、基本的な考え方を示した資料をお配りします。これは、アメリカの学校心理士会・学校看護師会が作ったものですが、簡素で分かりやすく書かれていますので、ぜひ目を通して参考に使ってみてください。

そして、保護者の方々も、まずご自分のストレスに気づき、健康な心でいることが大切です。

- ・眠られない(寝つきが悪い、夜中に目が覚めてしまう、朝早く目が覚めて眠れない、など)
- ・食欲がない(食べたいと思わない、おいしいと感じない、など)
- ・イライラする
- ・批判的になってしまう
- ・判断力が落ちている(メニューが決められない、買うものを選べないなど)
- ・ゆううつな気分
- ・逆に、いつもより元気で活発に動いてしまう

ご自分のストレスサインに早く気づき、ストレス解消するよう心がけてください。心配な症状や悩みなどがある方は、お気軽にご相談ください。

**来校日** 毎週金曜日 10:30～17:30

5月:1, 8, 15, 22, 29日

6月:5, 12, 19, 26日

来校日・時は、諸事情により変更する場合があります。

事前にお問い合わせ下さい。

**来談方法** 基本的には予約制

カウンセラー(芳野優子)か、担任の先生、養護の竹村先生、藤井先生など、どなたでも大丈夫です。

直接、お声かいたどうか、お電話にてお問合せください。

学校電話番号:075-852-1133

**\*コロナウイルス感染拡大防止のための自粛により、現在は電話のみの対応とさせていただきます。**

資料

2020年2月29日発行



## 新型コロナウイルス（COVID-19）について子どもに話す

### 〔保護者向け情報〕

NASP(アメリカ学校心理士会)提供

現在、新型（肺炎）コロナウイルス（COVID-19）が肺に影響のある呼吸器系の病気として蔓延しています。最初の感染は中国で発見され、今や世界中で感染が確認されているこの病気に対して、（訳注：どの地域でも即時的な健康リスクがあるというわけではありませんが）私たちの身の回りでも危険水準が上がる可能性を見据え、その発生に備えることは重要です。

一方で、この新型ウイルスについての世間の高い関心自体が、子どもやその家族を不安にさせています。どのような経路で感染しどの程度広範囲に広がるのか、はっきりとはわからない中、わかっていることは、このウイルスが非常に強い感染力を持っているということ、症状の重篤度が個人によって異なること、そして感染予防のためにできることがあることです。

パニックを起こさずに、心配する状況であることをまず認めることが、感染の可能性を減らす行動を起こすことにつながります。不安に対処する方法を子どもに教えるには、過剰な警戒をさせずに正しい予防の知識や情報を提供することが必要です。子どもは、ストレスのかかる出来事にどう反応するかについて、大人のガイダンスを頼りにしていることを忘れずにいてください。保護者が過剰に不安がっている様子を見せると、子どもの不安も高まるでしょう。保護者は子どもに、国の保健・医療機関や学校が人々の健康を維持しようと最善を尽くしていることを伝え、安心させましょう。しかし子どもに、今後病気の伝染の危険度が上がる可能性があるという事実について、発達段階に応じた言葉で伝えるとともに、感染を回避し拡散させないための具体的な方法を教える必要があります。子どもに適切な予防方法を伝え、不安や心配と思う気持ちについて取り上げ、感染の危険をコントロールできるという感覚を持たせることが、不安を減らすことにつながります。

### 保護者へのガイドライン

#### 落ち着いて安心できるようにしてください

- 子どもたちは、あなたの言語的あるいは非言語的な反応に影響を受けます。
- コロナウイルスや現在の予防の試み、関連する出来事について、あなたが落ち着いて話したり行動したりすることで、子どもの不安を低下させます。
- 状況的に正しければ、子どもも家族も大丈夫であることを強調してください。

□ あなたや学校にいる大人は、みんなの安全と健康を守るためにいることを伝えてください。

□ 子どもが不安を訴えたとき、その感情を表現させるとともに、あなたが適切に言い直して前向きな見方を与えてください。

#### そばにいてあげてください

□ 子どもはいつも以上に甘えたり、自分の心配や恐れ、疑問を伝えたいと思っているかもしれません。

□ 子どもは自分の話に耳を傾けてくれる人がいると安心します。子どものための時間を作りましょう。

□ 子どもに愛していることを伝え、十分な愛情を示しましょう。

#### **過度の非難を避けてください**

□ 緊張が高まると、誰かを責めようとすることがあります。

□ 特定のグループの人々をウイルス感染の原因として決めつけないようにしてください。

□ 他人に対するいじめや否定的な意見を止めさせ、学校に報告してください。

□ 家族の周りにいる他の大人が持っている意見にも目をくばってください。あなたが家庭で示している価値観と他の大人の意見が異なる場合には、その意見をどのようにとらえたらよいか子どもに説明する必要があるかもしれません。

#### **テレビ視聴とソーシャルメディアを監督してください**

□ テレビの視聴を制限したり、インターネットやソーシャルメディアを介した情報へのアクセスを制限したりしてください。子どもがいるときは、子どもが動揺する可能性のある情報を見たり聞いたりしないでください。

□ インターネット上のコロナウイルスについての多くの話が噂や不正確な情報に基づいている可能性があることを、子どもに伝えてください。

□ この病気の事実に基づく情報について子どもに話してください。不安を軽減するのに役立ちます。

□ おもしろい活動を子どもにさせてください。

□ コロナウイルスの状況に関する「最新情報」を常に見ていると、不安が高まる可能性があります。これは避けてください。

□ 発達の不適切な情報（大人向け情報）は、幼い子どもには不安・混乱を引き起こします。

#### **なるべく通常の生活を維持してください**

□ あなた自身も、通常の生活スケジュールに従

ってください。それが子どもを安心させ、相互の身体の健康を増進します。

□ 子どもに学習や課外活動に取り組むよう勧めてください。ただし子どもが無理しているように見える場合は、強要しないでください。

#### **正直かつ正確であることを心がけましょう**

□ 事実に基づく情報がない場合、子どもたちはたいてい現実よりもはるかに悪い状況を想像します。

□ この病気は「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」で広がると言われています。

□ ウイルスが付着した表面や物体に触れると広がる可能性があると考えられているため、自分自身を守ることが重要です。

□ 追加の事実に関する情報については、学校の養護教諭に連絡するか、医師に尋ねるか、あるいは国・自治体や信頼できる医療機関が示すウェブサイトの情報を見てください。

#### **新型コロナウイルスに感染した際の症状について理解してください**

□ 感染から発症までの潜伏期間は1日から約2週間と言われています。次のような症状が見られるとしています。

・発熱 ・咳 ・息苦しさ ・強いだるさ

人によっては、この症状は風邪のようですが、他方で、深刻で命に関わる症状が出る人もあります。いずれにせよ、ウイルスの拡散を防ぐために、お子さん（あるいはあなた方）の医療関係者に確認し、家にいることや公共の場所から離れるなどの指示に従うことが大切です。

#### **予防に必要な基本的衛生マナーと健康的な生活習慣を見直し、モデルにしてください**

お子さんが病気を広げることのないよう、以下の簡単なステップを毎日実践できるようにします。

□ 石けんで手洗いを毎日、何度もさせてください。少なくとも20秒間洗うようにします

（「きらきら星」の歌をゆっくり歌うとおよそ20秒です）。

□ くしゃみや咳をしたときに口をティッシュで覆い、すぐにティッシュを捨てるか、くしゃみや咳を、肘を曲げて覆います。食べ物や飲み物を共有しないでください。

□ 握手をする代わりに、拳または肘をタッチするようにします。この方法で広がる細菌は少なくなります。

□ 感染を防ぐためにできることを教えると、病気の広がりをコントロールできるという感覚をお子さんに持たせることができ、不安を減らすのに役立ちます。

□ バランスの取れた食事をし、十分な睡眠をとり、定期的に運動してください。病気と闘うための免疫力が発達します。

**学校での新しいルールや慣行について話し合ってください**

□ 多くの学校では、正しい手洗いやうがいに関する指導など、病気予防に関する新しい習慣をすでに実施しています。

□ 学校から、新しいルールや慣行に関する情報をご家庭に届くかもしれません。

□ 質問がある場合は、担任や養護教諭の先生に連絡してください。

**学校とよく連絡を取ってください**

□ お子さんの体調が悪い場合は、学校に知らせて家で休ませます。お子さんが発熱しているかという情報は、学校が欠席理由を知るのに役立ちます。お子さんが新型コロナウイルスに感染したと診断された場合には、直ちに学校に知らせてください。

□ お子さんが新型コロナウイルスについての不安やストレスから、難しい問題を抱えた場合は、担任の先生、養護教諭、スクールカウンセラーなどに相談してください。先生方は学校でお子さんを支援してくれます。

□ 新型コロナウイルス感染対策に関する、学校からの指示全てに従ってください。

**\*\*\*\*\* 時間を取り、話をするための \*\*\*\*\***

お子さんのことをいちばんよく理解しているのは、あなたです。お子さんたちの質問が、どのくらいの情報を伝えるかの手がかりになります。お子さんの健康維持を確実にするために重要な意味をもつ情報を彼らに伝えるのを避けてはいけません。子どもや若者は、自分たちが心配していることについて、いつでも躊躇なく話ができるわけではありません。あなたが料理や皿洗いをしているときに周りをうろうろするなど、子どもが話したそうなきっかけを探しましょう。小さな子どもには、質問をして遊びに戻り、また戻ってきて質問をするといったことも見られます。

情報を伝えるとき、高いストレスにならないように配慮しながら事実を伝え、大人がその心配事に立ち向かっていることを子どもたちに思い起こさせ、子どもたちに自分の身を守ることができる方法を具体的に教えることがとても大切です。この新しいウイルスに関する情報は刻一刻と変わっています。国や自治体および医療機関が示す最新の情報を得ておくようにしましょう。

**年齢にあった説明をしてください**

□ 小学校低学年：コロナウイルスについての事実とともに、学校や家庭は安全であることや、大人は子どもたちが健康を保つことや子どもたちが病気になったら世話をしてくれることなどをバランスよく適切に伝え、安心させるようにしましょう。短く簡潔な情報にすることが大切です。

□ 小学校高学年から中学校：子どもたちはコロナウイルスが自分たちの学校や地域に及んだらどうなるか、自分たちは本当に安全なのかということについて、より直接的に質問をしてきます。子どもたちがうわさや想像と現実を分けることには、大人の援助が必要です。学校や地域でリーダーがウイルスの拡散を防ぐために行っている努力について、話し合いましょう。

□ 中学校から高校：子どもたちはこの問題についてより深く（大人のように）話し合うことができ、コロナウイルスの適切な情報源を直接に参照することができます。コロナウイルスに関する最新の状況について、率直で正確かつ事実に基づいた情報を提供してください。

### 子どもたちに話をするときは次のことを強調してください

□ 家庭や学校で大人はあなた（子ども）たちの健康と安全を守っています。もしもあなたが心配になったら、あなたが信頼している大人に話をしてください。

□ 誰もがコロナウイルスに感染するわけではありません。学校や健康に関わる公的機関は、できるだけ病気になる人が少なくなるように、細心の注意を払っています。

□ 全ての児童生徒がお互いを大切にし、誰がコロナウイルスに感染しているかわからないかといった早計な結論に至らないようにすることが大切です。

□ あなたが健康を保ち病気が拡散しないようにするためにできることは次の通りです。

- ・ 不必要な人混みへの外出を避ける。
- ・ 自分の体調が悪い場合は家にいる。
- ・ 咳やくしゃみをするときは自分の肘やティッシュペーパーで口元を隠し、使ったティッシュペーパーはゴミ箱に捨てる。
- ・ 混み合った場所に行くときは、自分と他人を感染から守るために、マスクをする。
- ・ 目・鼻・口を触らないようにする（訳注：粘膜から感染しやすいとされています）。
- ・ 石けんで頻繁によく手を洗う（20 秒）。
- ・ 石けんがなければ、手の消毒液を使う（濃度範囲60-95%アルコール）。
- ・ 一般の家庭用清掃液やスプレーで、物やその表面を頻繁に消毒する。

本資料は、NASP（アメリカ学校心理士会）・NASN（アメリカ学校看護師会）によって作成され、NASP より提供されたものを、日本学校心理士会・日本学校心理学会で日本の実状に合わせて、翻訳・翻案しました。

監訳：石隈利紀 翻訳：飯田順子・池田真依子・西山久子・渡辺弥生 保健領域監修：相樂直子