

新型コロナウイルス流行下における心のケアについて【保護者の皆様へ】

2020年4月発行

保護者の皆様へ

新型コロナウイルスという今までに体験したことのない感染症が出現し、子どもたちの心身に大きな影響を与えています。子どもたちのストレスの現れ方や対応について、ご紹介いたします。大切なことは、子どもにも安心感を与えることです。

スクールカウンセラー 松本



現れやすい状態や行動；

すべての人に起きる可能性がある、ごく自然な反応です。

★身体の変化：

○よく眠れない、何度も目が覚める、怖い夢を見る、食欲が落ちる、過食する、頭痛や腹痛、チックが出てくる。

★心の変化：

○不安が高い（ウイルスという目に見えないものが周りにあり、自分や周りの人が「病気になるかもしれない」「死ぬかもしれない」という不安。いつ終わるか見通しがつかない不安、様々な報道に左右される不安など）。

○わからないことがネガティブな感情や思考を引き起こしやすくなる。

○あたり前にできていたことや楽しみにしていたことが思うようにできない怒りが出てくる。

○何が起こるかわからない緊張感が高まる。

○落ち込み安くなる、意欲がなくなる、寂しさや悲しみが高まる、すぐに泣く。

○些細なことに敏感に反応したり、怖がったりする。

○心がしんどくなることから自分を守るために鈍感になる。

★行動の変化：

- 落ち着かない、甘える言動が増える、集中力の低下。
- 妙にはしゃぐなど、テンションを高くすることで不安を減らそうとする。
- 反抗が強くなる、言動が攻撃的になる。
- 無口になる。
- 長時間家に居たり、家族と一緒にいる閉塞感などから、けんかやイライラが起きやすくなったり、きょうだい間の喧嘩が増える。
- 何度も手洗いをするなど衛生面に神経質になる。
- 理不尽な状況の中だからこそ自分の要求を通したくなり、わがままになる。
- 学校に行くのを渋る、休みたいと言う（臨時休業明けなど）。

★生活の変化：

- 生活リズムが乱れる、ゲームやスマホなどにのめり込む、運動不足になったり、疲れやすくなったりする。



対応の基本は安心感を与えることです。

表面に出ている状態や行動は様々ですが、その背景には不安や緊張、怖さ、苛立ち、寂しさなどの感情があります。それらの感情をいつもとは違った状態や行動という形で表現している可能性があります。「やめさせよう」というよりも、子どもがどんな気持ちを抱えているのかを理解することが大切です。対応の基本は子どもの安心感を高めることです。



《《人に攻撃しないことも伝えよう》》

ウィルスという目に見えないもののため、不安や不満などの気持ちを目に見

新型コロナウイルス流行下における心のケアについて【保護者の皆様へ】

2020 年 4 月発行

える誰かにぶつけない気持ちになりやすいです。感染者が出たと聞くと、その人を差別したりいじめたりするリスクが高くなります。

人を攻めたくなくなる気持ちを理解しつつも、「病気になる人や周りの人はとてちつらく悲しい思いをしている、励まそうね」などと伝えることも大切です。

ご家庭でできる対応について

◎以下参考資料2)より抜粋して紹介します

*安心できる環境づくり

- 親や大人が子どもを守っているということを行動や言葉で伝える。
- 言葉だけでなく「いい気持ち」の増加につとめる。(子どもと過ごす時間やスキップを増やす、好きなおかずを作る等)
- テレビ報道などに必要以上にさらさない【※①】
- 普段の生活のリズムをキープする。
- 必要に応じて、一時的に期待度を下げる(家庭学習やけいこごとの練習の量などの調節)。

*オープンな話しやすい環境づくり

- 繰り返し聞いてくるのは不安感の表れ。
- 気持ちを受け止めて共感・受容「うん、怖いね」「そう感じるのは自然なことなんだよ」
- 質問に答えられるように準備しておく(憶測でなく事実を簡潔に)【※②】
- 「どうしてそう思う？」などと聞いて、子どもの思考プロセスを理解する。

○話したまま終わらずに人の力強さ・回復力も強調する。

○子どもが望めば何かできることをさせる(卒業式やお別れの会などがキャンセルになり会えなかったお友達や先生に手紙を書く、など)【※③】

※①不安をあおるような番組とは距離を置くようにする。

※②理解できることばで答える。

※③休業期間や外出の自粛のために、会えない友達に、電話をかける、メールする。離れた親戚に手紙を書く、電話するなど。つながりは維持しよう。

保護者の皆様のメンタルヘルスにも十分に気をつけてください。

頑張りすぎず、保護者自身がほっと一息つく時間も忘れずに。

《保護者向けのメンタルヘルスについて》

朝日新聞 Digital (3.24 掲載)にて、「日本児童青年精神科・診療所連絡協議会」が作成して公開されている、「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」が紹介されています。子どもを支える保護者のメンタルヘルスについて留意事項が掲載されております。こちらでも参考にさせていただきます。 <https://jascap.info/>

◇参考資料

- 1) 吹田市立教育センター「子どものこころのケアについて(保護者用)～新型コロナウイルス感染症拡大の影響による臨時休業の対応について～」
- 2) ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター・教育相談室 教育相談員 パーンズ静子 森真佐子、「新型コロナウイルスについての子どもたちのこころのケアについて」