

保護者の皆様へ

京都市立久世中学校
スクールカウンセラー 小野山武克

休校中の子どものストレス反応とその対応について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため休校の延長が続いております。保護者の皆様にとって、外出自粛や感染予防のご負担を抱えた中で、家庭や仕事における変化に対応しなければならず、困惑と不安の中お過ごしのことと思います。人間にとって<いつもと違うこと>、<先が見えないこと>はとても大きなストレスです。今回はこうした状況で起こるストレス反応と対応についてまとめました。ご参考にしていただけたらと思います。

○子どもたちには次のような反応が現れる場合があります

- ・寝つきが悪かったり、夜中に目を覚ましたりする
- ・普段はあまり言わないのに、頭痛や腹痛を訴える
- ・便秘や下痢
- ・赤ちゃん返り
- ・夜尿
- ・いつもよりテンションが高い
- ・怒りっぽくなる
- ・過敏になる
- ・いつもよりも甘えてくる
- ・落ち着きがなくなる
- ・反抗的になる など

⇒ これらは**ストレスを感じたときに起こりうる正常な反応**です。

大抵は1～2週間もすると収まりますが、反応が強かったり長引いたりする場合には、一度専門家にご相談ください。

○家庭でできることは・・・**子どもが安心できる環境を作る**

- ・子どもと過ごす時間やスキンシップを増やす
- ・普段の生活のリズムをキープする
- ・いつもより少し大目に見てあげる

{ 羽目を外したり、甘えてきたりすることに対して
 { 家庭学習や習い事の宿題など、やらなければいけないことに対して



(※参考資料：京都府臨床心理士会学校臨床部局「新型コロナウイルス対応共有ツールボックス」)

今は普段と違って<子どものケア>だけでなく<大人のほうもストレスがかかっている>状況です。ストレスや不安、疲れを抱えた中では、子どもの反応に巻き込まれるのも当然ですので、保護者の皆さまとしても、一人になれる時間を作ったり一日の生活にメリハリをつけたりするなど、ご自身のケアを大事にしてください。

スクールカウンセラーへの相談については、通常時と違い、感染拡大防止に配慮した上での対応となりますが、必要な時にはできる限り柔軟に対応したいと考えております。お子さまについて不安や心配な状況がありましたら、まずは学校までご連絡ください。(裏面にその他の相談先についても記載しておりますので、ご参照ください)。

《電話で相談できるところ》

相談機関名	電話番号	開設日・時間
京都市心の健康増進センター	こころの相談電話 075-314-0874	月～金曜日（土日・祝日をのぞく） 9：00～12：00 ／13：00～16：00
子ども相談 24 時間 ホットライン	子どもに関する悩み全般について の相談電話 075-351-7834	24 時間 365 日対応 ※京都市内の高校生までの子ども/ 保護者の相談電話
京都市 DV 相談支援 センター	075-874-4971 受付時間外 緊急ホットライン 075-874-7051	電話・面接相談（注※面接相談は要予 約） 月～土曜日（祝日をのぞく） 9：00～17：15
京都市 男性のため の DV 相談電話	075-277-1326	第 2・4 火曜日（祝日をのぞく） 19：00～20：30

※新型コロナウイルスの影響で、開設時間等が変更している可能性があります。詳しくは直接お問い合わせください。

- ◎ 厚生労働省「支援情報検索サイト」より、電話／メール・SNS 等、各種相談窓口を検索することができます。<https://shienjoho.go.jp/>
- ◎ 京都市立中学校・高等学校の生徒対象になりますが、「京（みやこ）SNS 相談」という LINE 相談窓口も開設されています。5月7日～6月7日 17：00～21：00
 ※ LINE で登録するには、「京 SNS 相談」のプリント（5月7、8日に配布）に記載された **QR** コードが必要です。