

令和2年5月7日

保護者の皆様へ

太秦中学校
スクールカウンセラー 安本 淳

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に臨時休校が続いています。このような状況の中で子どもたちは次のような状態を見せたり、訴えたりすることがあります。これらは誰にでも起こりうる正常なもので、心のバランスを保つ役割を持っています。適切に対応すればそのうちおさまります。子どもは大人が考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与えることが基本となります

○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

- ・寝付きが悪かったり、夜中に目を覚ましたりする
- ・食欲がない
- ・普段はあまり言わないのに、頭痛や腹痛を訴える
- ・不安がる
- ・ふさぎ込む
- ・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
- ・いつもよりも親に甘える
- ・落ち着きがなくなる
- ・反抗的になる
- など

→反応が強かったり、1～2週間を越えて継続したりするときはスクールカウンセラー等の専門家に相談してください

○このような対応が有効です

- ・「大丈夫だよ」「なんとかなるよ」と言葉で伝える
- ・新型コロナウイルスに関する正しい知識や予防法を子どもにわかる方法で伝える
- ・可能な限り規則正しい日常生活を送る（食事・睡眠・適度な運動）
- ・リラックスしたり楽しんだりする時間を持つ
- ・家族団らんや友達との関わりを可能な方法で持つ
- ・マスコミの過激な情報に振り回されない



→大人の愚痴を聞かせたり、イライラして叱りすぎたりしないように気をつけましょう。非常時ですので、いつもよりは少し大目に見てあげてください。日常のちょっとしたことを褒めるなど、優しい言葉かけを心がけましょう。

保護者の皆様にとっても、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、十分に子どもたちに目が向けられない個々の事情があると思います。保護者の皆様ご自身も上記のことを意識して、ストレスをため込まれませんよう、お過ごしください。