

緊急事態(新型コロナウイルス流行時)における 子どものこころのケア等について(2)

榎原中学校スクールカウンセラー 河合 弘靖

3. 子どものストレスへの対応

(1) 子どもの声に積極的に耳を傾けましょう

- 子どもは困難な状況や不安な状況に様々な反応を示します。それに対して保護者はできるだけ落ち着いて子どもの話に耳を傾けましょう。そうすることが子どものストレスを軽減させ、不安の解消などに繋がります。

親へのしがみつき 引きこもり イライラする 動揺する
かんしゃくを起こす 悪夢を見る 頻繁な気分の変化 等々

(2) 子どもに不安な気持ちを表現させ、やりとりをしましょう

子どもは通常、安全で支えのある環境の中で不安な気持ちを表現したり、やりとりしたりすることができれば、安心感を得ます。

- どの子どもにも、その子なりの感情の表現方法があります。遊んだり、絵を描いたりといった創造的な活動を行うことで、不安な気持ちが解消されることもあります。
- 子どもが、怒り、恐れ、悲しみなどの不安な感情を、表現できる良い方法を見つけることができるように手助けしてください。例えば、絵を描いたり、塗り絵をしたり、折り紙を折ったり、DIYをしたりするのも良いでしょう。

(3) 子どものいる場所では、思いやりや気遣いに満ちた環境作りをしましょう

- 子どもは大人の愛情を必要としており、困難な時には一層注意を払うことが必要です。
- 子どもは、自分にとって大切な大人に泣いたり、怒ったりすることなどで自分の思いを伝えようとします。大人は、その声に耳を傾けて優しく話しかけ安心させることが重要です。不安の強いお子さんの保護者の方は、子どもの年齢に応じて子どもをハグしたり、愛していることや誇りに思っていることを繰り返し伝えたりするようにしてください。そうすることで、子どもは気持ちが楽になり、安全だと感じます。

(4) できるだけ、保護者が寄り添い、そばにいる機会を作りましょう

- 可能であれば、子どもが保護者など信頼のもてる人のそばにすることができるようにしてください。子どもと保護者ができるかぎり離れ離れにならないようにしてください。もし、子どもが保護者から離れなければならない場合は、子どものケアを代わりにできる適切な人を確保してください。学校の担任の先生やその他の教職員がその役割を担ってくれる場

合もあります。

(5) 毎日の日課やスケジュールが守られるようにしましょう

可能な限り学習、遊び、リラックスする時間など、毎日の日課とスケジュールが守られるように、また、新しい環境下になっても、生活が大きく変わることがないようにしましょう。

- ・ 可能であれば学校から指示の出ている課題や活動、学習、その他の日常活動を、今までと変わらずに行えるようにしましょう。
- ・ 休校中は暇を持て余しゲームやスマホ等に熱中し生活のリズムが狂ってしまい、睡眠障害やゲーム・スマホへの依存に陥ってしまう場合があるので注意しましょう。家庭でルール（1日のゲーム機やスマホ等の使用時間の制限など）を決めて守らせるようにしましょう。
- ・ 緊急事態宣言が解除され学校が始まっても、登校をしる場合は、子どもの健康を見守り、気持ちに寄り添いながら学校への登校を促していきましょう。

(6) 子どもには正しい知識や情報だけを与えましょう

- ・ 子どもが理解できる言葉で、今何が起きているのか事実を伝え、感染のリスクを減らして安全でいるにはどうすればいいのかについて、明快で子どもにもわかりやすい情報を与えてください。そして、子どもが自分自身の安全を守る方法を具体的に示してください。（例えば、効果的な手洗いの方法を子どもたちに見せたりするなど。）
- ・ 子どもの前で、うわさや未確認の情報を憶測で話をすることは避けてください。
- ・ 何が起こったのか、これからどんなことが起こり得るのかについて、安心できるような、誠実かつ年齢に応じた方法で、その情報を提供してください（不必要に怖がらせない）。

(7) 休校期間中でも、登校時と同じように規則正しい生活を続けましょう。

子どもが学校に行っていないくても、楽しんで取り組めるような活動や課題を保護者が工夫して子どもにさせましょう。以下のような活動や課題が考えられます。

- ・ リズムをつけた手洗い歌を歌いながら適切な手洗いをする練習【予防】
- ・ ウィルスが体の中を探索している話や動画【正しい知識の獲得】
- ・ 家の掃除や消毒を楽しいゲームにして取り組む【予防】
- ・ ○○カレンダー（歯みがき、早寝早起き、手洗いや換気、家の消毒、お手伝いなど、できたらチェックし、得点がもらえる、など）【毎日の日課、生活の立て直し】
- ・ ウィルスについて調べる【正しい知識の獲得】 等々