

保護者の皆さんへ

子どもの心のケアについて

墨江小学校・清水丘小学校スクールカウンセラー
上田 香奈

「新型コロナウィルス感染症」の拡大にともない、臨時休校措置が延長され、子どもたちをはじめ、保護者の皆さんにおかれましても、不安な日々を過ごしていらっしゃるかと思います。通常であれば、期待を胸に新学期を迎えるところが、先が見えない不安や生活の変化によるストレスから、子どもたちの心身に与える影響も大きくなることが懸念されます。

以下に、ストレスがかかることによって表れやすい症状や行動と、ご家庭でできる「子どもの心のケア」についてまとめました。お子さまの状況に応じて、ぜひご活用ください。

表れやすい症状や行動

※すべての人に起きる可能性がある、自然な反応です。

身体の変化

- *寝つきが悪くなる。 *食欲がなくなる。 *過食になる。
- *頭痛や腹痛が起きる。 *おねしょが増える。 *チックやアレルギーが強くなる。

心の変化

- *自分や家族が病気になるのではないかなど、不安が高くなる。
- *長時間、家にいる閉塞感や楽しみにしていたことができない不満から、怒りっぽくなる。
- *意欲がなくなり、落ち込みやすくなる。 *孤独や寂しさを感じる。
- *些細なことに敏感に反応したり、怖がったりする。
- *感じることで心がしんどくならないよう、色々な刺激に鈍感になる。

行動の変化

- *急に甘える。 *テンションが高くなる。 *きょうだいげんかが増える。
- *理不尽な状況だからこそ、自分の要求を通そうとする。
- *学校を休みたいと言う。



生活の変化

- *生活リズムが乱れる。 *ゲームやスマフォに没頭する。
- *運動不足になったり、疲れやすくなったりする。

以上に挙げた症状や行動は、時間とともに改善することがほとんどです。ただし、学校が再開してからも、子どもたちが生活リズムを取り戻し、気持ちを切り替えるまでに時間がかかることが予想されます。症状が長期間続く場合や行動上の問題が大きい場合、一人で抱え込まず、校内の養護教諭やスクールカウンセラーをはじめ、他の専門機関（大阪市南部こども相談センターや大阪府教育センターでの教育相談、子どもの心の専門医がいる医療機関など）に相談しましょう。

対応の例

(1) 子どもの気持ちを聞き、共感的に接しましょう。

- ・保護者が仕事を頑張ったり、出かけたりすることに不安を感じながらも、我慢する可能性があります。どんな気持ちであっても寄り添い、「誰でも感じることがある、自然なことなんだよ」と伝えましょう。

- ・身体に反応が出ている場合は、「お腹が痛いのどうかな？」などと状態を聞いてあげるだけでも、心身ともに楽になっていくことがあります。
- ・衛生面に神経質になり、何度も手を洗う子どももいるかもしれません。子どもにとって安心のための行動なので、無理に止めず、「何回も洗わないと心配になるね」、「大丈夫だよ」と声をかけましょう。

(2) 行動の意味を伝えましょう。

- ・同じ情報を繰り返し見聞きすることで、不安が膨らみやすくなります。情報を与えすぎず、正しい情報を伝えましょう。また、医療関係者や研究者が薬の開発のために頑張っていることも伝えましょう。
- ・手洗いや行動制限は感染予防のための大変な行動であると伝えましょう。「自分たちでウィルスをはね返すことができる」、「自分や周りの人を守れる」といった前向きな気持ちを持てるようにしましょう。

(3) 規則正しい生活をしましょう。

- ・なるべくメリハリのある生活を心がけましょう。そのために、子どもができるお手伝いを任せる、曜日によってやることを決めるなどの工夫をしましょう。また、「今日も頑張ったね」と子どもの些細な頑張りもほめてやるとよいでしょう。



(4) ストレスの発散方法を探しましょう。

- ・家中でできる遊びや軽い運動をしたり、歌を歌ったり、音楽を聴いたり、五感を刺激しながら、楽しいことをして発散しましょう。
- ・日常生活が戻ったときにやってみたいことなど、楽しみについても考えましょう。
- ・非常事態の今だからこそ、子どもにとって何が大事なのか、何ができるのかなどを話し合いましょう。

(5) ゲームやスマフォの使い方について話し合いましょう。

- ・ゲームやスマフォに没頭することで、辛い気持ちを紛らわせて、達成感を得ている可能性があります。没頭したくなる気持ちを聞きながら、使い方について話し合いましょう。

(6) 人を攻撃しないように伝えましょう。

- ・ウィルスという目に見えないものに対する不安や不満から、目に見える誰かにその感情をぶつけたい気持ちになりやすいです。「感染者が出た」、「外国にいた」、「新幹線に乗った」などと聞くと、その人を差別するリスクも高まります。人を責めたくなる気持ちを理解しつつも、「病気になった人や周りの人は、とても辛く悲しい思いをしている。励まそう」などと伝えましょう。



子どもに関わる側の心のケアも大事です！

大人も子どもと同様に、心や体の疲れ、行動の変化が起きやすいです。様々な不安や周囲を支えようという気持ちから、無理をしてしまう傾向があります。お互いに、不安や怒りが溜まりやすいことを理解しながら、その日に感じたことを言葉にして共有することも大事です。

日々、何が起きるか分からぬ状況だからこそ、周囲の大人が「変わらずにいる」ことが、子どもの安心につながります。難しいかもしれません、心や体をリラックスできる時間を持ちましょう。