



スクールカウンセラー便り



保護者の皆様へ

◇新型コロナウイルス感染症による児童生徒のストレスとその対応について◇

学校においては、3月より新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するための臨時休校の措置が取られています。こうした状況の中で、子どもが抱えていると思われるストレスにとその対応についてお知らせします。

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、対応は安心感を与えることが基本となります。

(1) 未知で目に見えないウイルスに対する不安と恐怖

- ・ 未知であるゆえに、不確かな情報が流れ、過度な緊張感を抱える恐れがあります。

⇒ 正確な情報を選択するように心がけましょう。

- ・ 特に子どもはテレビやネットなどから過度で過激な情報の影響を受けやすいので、情報収集に振り回されないことが大切です。同じような情報（刺激）を繰り返し受けることで、情緒がさらに不安定になることが分かっています。

⇒ 子どもの場合は、メディアからの情報を適度に遮断することも必要です。中学生は、スマートフォンやインターネットを通して、自分で情報を得られるため、うわさやデマの被害に遭うリスクが高くなります。子どもに対しては、個々の発達や理解に合わせた情報の提供や、正しい情報の取り方について話し合うなど、家族や身近にいる大人のサポートが必要です。

情報が、いつ、どこ（誰）から発信されたものかについて、注意を払うようにしてください。

(2) 不安や恐怖による行動の変化

一部の品物の買い占めが起きているように、落ち着いた行動が大人でも難しくなっています。不安や恐怖から、怒りの感情がわき攻撃的になったり、気持ちが不安定になったりしやすいでしょう。その他、甘えが強くなったり、具合が悪くなったり、眠れなくなったり、衛生面に過度に神経質になりすぎたりするかもしれません。まず、大人が落ち着いた言動を心掛けましょう。

⇒ 感染予防の方法は、一般的な風邪の予防と基本的には同じです（厚生労働省資料参照）。

落ち着いて、丁寧に予防に取り組みましょう。過度に神経質になっている場合は安全を保障し、甘えや不安の訴えにはその都度安心を与えてください。

(3) 経済的影響と、生活の変化によるストレス

休校の措置により、家庭にとっては経済的な不安、子どもにとっては生活空間の閉塞感によるストレスが大きいでしょう。

感染拡大の防止のための措置であるため、人の集まる場所等への外出を避け、基本的に自宅で過ごすように求められています。大人も不安やイライラが募ってしまいますが、それが家庭内で増幅しあわないように、気を付けましょう。適度な距離を取ることも必要です。限られた選択肢の中で、少しでも互いのストレスを発散できるように工夫する必要があります。

⇒生活のリズムが崩れないように気を付けます。

食事、適度な運動、発散できるような楽しい活動を家族で見つけていきましょう。

睡眠サイクルが崩れやすいので、起床・就寝時間を一定に保つようにしましょう。

子どもも沢山我慢しています。大人の愚痴を聞かせたり、イライラして叱りすぎないように気をつけましょう。非常事態ですので、いつもよりは目に見てあげることも必要です（勉強の進み具合や習い事などの習熟度など）

日常のちょっとしたことを褒めて、優しい言葉かけをしてあげてください。

※保護者の皆様にとっては、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、十分に子ども達に目が向けられない個々の事情があると思います。ストレスをため込まないようにする為には、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切であると言われています。電話やオンラインを活用して繋がりを保ちましょう。子どもたちの事に関する不安は、学校にご相談ください。スクールカウンセラーが対応することができます。また、日本臨床心理士会・公認心理師会が下記に示す「新型コロナ心の電話相談」を開設していますので併せてご活用ください。

日本臨床心理士会・日本公認心理師会

「新型コロナこころの相談電話」

期間：2020年4月20日から5月29日まで

（緊急事態宣言の状況によっては期間変更あり）

期日：毎週月曜日～金曜日（連休中5月4日～6日は、実施します）

時間：午前10時～12時及び午後7時～9時

電話番号：050 - 3628 - 5672

※フリーダイヤルではありませんので通話料は利用者のご負担になります。

※多くのご相談を受けるために、相談時間は30分以内となります。

※この相談電話は回線の状況によって、聴きづらくなったり、途切れたりすることがあります。