

カウンセラーだより

2020年4月15日
国立音楽大学附属小学校

スクールカウンセラー 遠藤 衣織



どうぞよろしくおねがいいたします！

おんしょう

音小のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの

えんどう い おり

遠藤衣織です。

保護者の皆さまへ

学校においては、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とその対応についてお知らせしたいと思います。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。

◇新型コロナウイルス感染症による子供のストレスとその対応について◇

（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事です。同じような情報（刺激）を繰り返し受けることで、不安がさらに増す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。

（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、甘えが強まったり、具合が悪くなってしまうたり、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感を保障し、甘えや不安の訴えにはその都度できるだけ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

多様な措置により、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くなりがちです。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通知されています。大人も不安やイライラが募ってしまいましたが、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。家庭の中での過ごし方を話し合い、なるべく生活のリズムが崩れないように気を付けましょう。栄養のある食事、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。親子でともに時間を過ごせるときには、できるだけリラックスする時間を共有しましょう。非常事態ですので、いつもよりは大きく見えてあげること必要です。日常のちょっとしたことで、お互いに優しい言葉かけをしましょう。

北海道臨床心理士会

保護者の皆さまにとっては、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、十分に子どもたちに目が向けられない個々の事情や保護者の皆さま自身の不安もある場合も多いと思います。ストレスをため込まないようにするためには、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。ぜひ、保護者の皆さまも健康で安心できる生活をお過ごしください。よろしくお願いいたします。

以下の情報も参考になるかと思います。どうぞご覧ください。

作成；NASP（アメリカ学校心理士会）・NASN（アメリカ学校看護師会）
翻訳・翻案：日本学校心理士会・日本学校心理学会

「新型コロナウイルス（COVID-19）について子どもに話す」
(http://www.gakkoushinrishi.jp/syorui/files/corona_1.pdf)

