

(低学年向け) 子どものこころのケアについて (保護者用)

～新型コロナウイルス感染症拡大の影響による休園の対応について～

「新型コロナウイルス感染症」という今まで体験したことがない病気が出現し、子ども達や周囲の保護者の皆様にも、心身ともに大きな影響を与えています。

通常なら期待や楽しみ、不安の中で新学年を子どもたちは迎えますが、緊急事態宣言により、休園がさらに伸びることになりました。子ども達も保護者の皆様も、さらなるストレスや不安、恐怖感、いら立ちが増幅する可能性が高いと思います。



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当然の反応です

特に小さい子どもの場合は、自分の中で何が起きているのかわからなかったり、気持ちをうまく伝えられないことが多いので、身体や行動で表現することが多いです。

身体の変化：*よく眠れない、何度も目が覚める、怖い夢などを見る、食欲が落ちる、過食する、頭痛や腹痛、体のあちこちが痛いと訴える、何回もトイレに行く、吐き気や吐く行為が出てくる、おもらしやおねしょが増える、チック、爪噛みなどが出てくる。



心の変化：*不安が高い(ウイルスという目に見えないものが周りにあり、「自分や周りの人が病気にかかるかもしれない」「死ぬかもしれない」という不安。いつ終わるか見通しが無い不安など)。

- *「わからない」ことがネガティブな感情や思考を引き起こしやすくなる。
- *当たり前前にできていたことや楽しみにしていたことが思うようにできない怒りが出てくる。
- *何が起るかかわからない緊張感が高まる。
- *落ち込みやすくなる、意欲がなくなる、寂しさや悲しみが高まる、すぐに泣く。
- *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ることから自分を守るために鈍感になる。



行動の変化: *落ち着きがない、幼児返りをしたり甘える言動が増える。

*保護者と離れたくないなど、しがみつこうとする。

*一人で寝るのを怖がる、トイレと一緒にいてほしいというなど、一人ですることが怖くなる。

*集中力の低下、無口になる、ボーとするが増える。

*妙にはしゃぐなどテンションを高くすることで、不安を減らそうとする。

*長時間家にいたり家族と一緒にいる閉塞感などにより、けんかやイライラが起きやすい、暴力・暴言が増える。

*自分を叩くなどの自傷行為や物を壊す、痙攣、自慰行為などが増える。

*何回も手洗いをするなど衛生面に神経質になる。

*理不尽な状況の中だからこそ自分の要求を通したくなる、わがままになる。

*「コロナ」に関する遊びをする (ex. 「コロナにかかった!」と病気になったふりなど)。

*幼稚園・こども園に行くのを渋る、休みたいと言う。



生活の変化: *生活リズムが乱れる、ゲームやスマホ、TVなどを長時間見て、依存が大きい、運動不足になったり、疲れやすくなったり、姿勢が悪くなる。

対応

☆ 子どもの不安や不満などの気持ちを言葉に置き換えてみましょう。共感的に接しましょう。

- ・ 子どもは保護者が頑張ったり仕事をしたり、出かけることに不安を感じたりし、感情を出さないように我慢する可能性もあります。心にたまったり、沸き起こっている不安や悲しみや怒りの感情をなど、行動や心身の不調という形で表現しますが、「おなかが痛いね、苦しいね。心配した気持ちがあるのかもね」「怖い気持ちがあるのかもね」など、言葉に言い換えましょう。

- ・ 「どんな気持ちもいつでも出していい」雰囲気作りをして、気持ちに共感しましょう。甘えたり、一人で行動できないときは、不安が高まっているので、「心配なんだね」などと伝えながら、一緒に行動し、安心させましょう。

- ・ わがままも不安の表れの可能性があります。思うようにいかない状況の中で、「わがままを通す、自分を通す」ことで、「なんとかできる」ことを確かめたいので、できないことははっきりと伝えながらも、気持ちを理解しましょう。



☆ 行動と気持ちを分けて伝えましょう。そらすのも一つです。

- ・ 痙攣や暴言、自傷行為、「コロナ」に関しての遊び（遊ぶことで、不安な気持ちを表現したり、それを自分でコントロールする表れの可能性があります）などは、保護者からするとやめてほしい言動だと思います。行動そのものは止めながらも、「イライラするね」「怒っている気持ちがいっぱいあるね」「もやもやした気持ちがためているのかもね」などを言葉にしたり、楽しいことに気を向くようにそらすのも一つです。

☆ 些細な言動をほめたり認めたりしましょう。

- ・ 衛生面に神経質になり、何回も手を洗う子どももいるかもしれませんが、子どもにとってはそれらは安心のための行動です。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」などの声掛けをしましょう。

- ・ 「今日も〇〇を頑張ったね」など、子どもの些細な頑張りを具体的に認めたり誉めたりしましょう。またその日に感じたことや、チャレンジしたことなどを言葉にして、会話を増やしたり、共有することも大事です。



☆ 自分の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、不安がどんどん膨らみやすくなります。何が正しい情報なのか、子どもは判断できないために影響を受けやすくなります。情報を与えすぎず、正しい情報を子どもに伝えましょう。また医療関係者や研究者の人が、病気を治したり、薬の開発のために一生懸命頑張っていることを伝え、安心感を与えましょう。
- ・ 行動制限や手洗いなどの行動が、感染予防につながる大事な行動であることを伝えましょう。コロナウィルスに感染してしまうかもしれない、自分は何もできないという無力感ではなく、自分たちで「コロナウィルスをはね返すことができるよ」「自分や周りを守ることができる」という気持ちを持つように支えましょう。



☆ 規則正しい生活をしましょう。

- ・ 「朝起きなければならない」「幼稚園に間に合うように用意をしなければならない」など、「しないといけない」生活から、外に自由に出ることができない、やることがない、という生活が主になっています。難しいですが、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などをさせたり、「月曜日は～をする、火曜日は～をする」など曜日によってやることを決めるなどのルーチンを決める工夫をしましょう。



☆ ストレス発散方法を探しましょう、感覚を刺激しましょう、楽しみを考えましょう。

- ・ 家にいることが多いことで、さまざまに刺激から遮断されることが増えます。見る、聞くなど五感を刺激することが大事です。家の中でできる軽い運動をしたり、歌を歌ったり声を出す、音楽を聴く、一緒に遊んだり家のお手伝いをする、外の景色を眺める、など楽しいことをして、リラックスしたり、発散をしましょう。また深呼吸をするなど、体や気持ちを落ち着けたりしましょう。
- ・ 「笑う」ことで、楽しい気持ちになったり、顔の筋肉をほぐしたり、プラス思考になる可能性があると言われてています。
- ・ 日常生活が戻った時に、「～へ行こう」「～をしよう」などやってみたいことなどの楽しみを考えましょう。
- ・ 休みの間に、「洗濯物をたためるようになった」「お菓子を作った」など、どんなことでもいいので「やった自分」「やれた自分」を大事にしましょう。



☆ ゲーム、スマホ、TVの使い方を話し合しましょう。

- ・ ゲームなどで不安などの辛い気持ちを紛らわせたり、達成感や楽しさを得ている可能性があります。夢中になると没頭しやすくなかなかやめるのが難しいと思います。あらかじめやる時間、見る時間を決めましょう。声掛けやアラームなどで時間を知らせたり、「終わったら～しよう」と次の行動を伝えるようにしましょう。子どものやりたい気持ちを十分聞きながら、使い方について話し合しましょう。

☆ 人に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のため、不安や不満などの感情を日に見える誰かにぶつきたい気持ちになりやすいです。「回りで感染者が出た、外国にいた、新幹線に乗った」などと聞くと、その人を差別したりいじめたりするリスクが高くなります。大人の態度を子どもは見ています。人を責めなくなる気持ちを理解しつつも、「人のことを悪く言うのはいけない」「病気になった人や周りの人はとてもつらく悲しい思いをしている、励まそう」などと伝えましょう。

表面に出る行動や症状は様々ですが、その背景には不安、緊張感、恐怖、いら立ち、寂しさなどの感情があります。それらの感情を行動や症状という形で表現している可能性があります。「やめよう」というよりも、子どもがどんな気持ちを抱えているのかを理解することが大切です。

周囲もケアも大事です

子どもが小さいときは、大人の言動に影響を受けます。保護者の安定が子どもの安定にもつながりますが、それが時には大きなプレッシャーになる可能性もあります。

また子どもを支える側も、子どもの気持ちを支えることに必死になったり、閉塞感や終わりが見えないこと、毎日の生活や食事のこと、経済的な不安感から…月のことが起きやすいです。

- ・ 大人も子どもと同様に、心や体、行動の疲れや変化が起きやすいです。
 - ・ 頑張りすぎて無理をしてしまいがちになります。
 - ・ 「自分が支えるから弱さを出しちゃいけない」と感情を押し込めてしまう傾向があります。
 - ・ 他の家族が理解したり、協力してくれないことへの怒りや悲しさが沸きやすいです。
 - ・ 保護者も不安や苛立ちから、子どもの些細な言動に怒ったり、叩くなどの行動が起きやすくなります。
- * 支援する側も心と身体にダメージを受けます。自分や周囲の状態を知り、周囲に弱みを出したり、感情を共有するようにしましょう。
- * 日々何が起きるかわからない状況なので、周囲の大人が「変わらずにいる」ことが子どもには安心です。リラックスできる時間を持ちましょう。
- * お互いに不安や怒りなどの感情がたまりやすいことを理解し、子どもの言動を少し大目に見ることができるよう、深呼吸するなど落ち着くようにしましょう。
- * 頑張りすぎず、「今、自分ができること」をしましょう。
- * 家族と話し合う時間をたくさん持ちましょう。



☆ いつ通常の生活に戻るのかは見えませんが、休園中の不安定だけでなく、休園明けも、子どもが生活リズムをどう取り戻すのかや、気持ちの切り替えができずに行動や症状が増える可能性があります。

【資料出典 吹田市立教育センター】

(高学年向け)

子どものこころのケアについて (保護者用)

～新型コロナウイルス感染症拡大の影響による臨時休業の対応について～

「新型コロナウイルス感染症」という今まで体験したことがない病気が出現し、子ども達や周囲の保護者の皆様にも、心身ともに大きな影響を与えています。

通常なら期待や楽しみ、不安の中で新学期を子どもたちは迎えますが、緊急事態宣言により、臨時休業がさらに伸びることになりました。子ども達も保護者の皆様も、さらなるストレスや不安、恐怖感、いら立ちが増幅する可能性が高いと思います。



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当然の反応です

身体の変化：*よく眠れない、何度も目が覚める、怖い夢などを見る、食欲が落ちる、過食する、頭痛や腹痛、おねしょが増える、チックが出てくる。

心の変化：*不安が高い（ウイルスという目に見えないものが周りにあり、自分や周りの人が「病気にかかるかもしれない」「死ぬかもしれない」という不安。いつ終わるか見通しが無い不安、様々な報道に左右される不安など）。

- *「わからない」ことがネガティブな感情や思考を引き起こしやすくなる。
- *当たり前でできていたことや楽しみにしていたことが思うようにできない怒りが出てくる。
- *何が起るかわからない緊張感が高まる。
- *落ち込みやすくなる、意欲がなくなる、寂しさや悲しみが高まる、すぐに泣く。
- *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ることから自分を守るために鈍感になる。

行動の変化：*落ち着きがない、幼児返りをしたり甘える言動が増える、集中力の低下。

- *妙にはしゃぐなどテンションを高くすることで、不安を減らそうとする。
- *無口になる
- *長時間家にいたり家族と一緒にいる閉塞感などにより、けんかやイライラが起きやすい、暴力・暴言が増える。
- *自分を叩く、リストカットなどの自傷行為が出てくる。
- *何回も手洗いをするなど衛生面に神経質になる。
- *理不尽な状況の中だからこそ自分の要求を通したくなる、わがままになる。
- *学校に行くのを渋る、休みたいと言う。

生活の変化：*生活リズムが乱れる、ゲームやスマホなどの依存が大きい、運動不足になったり、疲れやすくなったり、姿勢が悪くなる。



対応

☆ 子どもの不安や不満などの気持ちを聞きましょう。共感的に接しましょう。

- ・ 子どもは保護者が頑張ったり仕事をしたり、出かけることに不安を感じたりし、感情を出さないように我慢する可能性もあります。心にたまったり、沸き起きている不安や悲しみや怒りなど「どんな気持ちもいつでも出してもいい」雰囲気作りをしましょう。
- ・ 不安や不満は「あなただけでなく、みんなも感じているよ」と伝えるなど、どの人でも感じることであることを伝え、気持ちに共感しましょう。
- ・ 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、何がしたいのか、何ができるのかなどを、子どもと一緒に見つめ、話し合しましょう。



☆ 些細な言動をほめたり認めたりしましょう。

- ・ 衛生面に神経質になり、何回も手を洗う子どももいるかもしれませんが、子どもにとってはそれらは安心のための行動です。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」などの声掛けをしましょう。
- ・ 「今日も頑張ったね」など子どもの些細な頑張りを認めたり誉めたりしましょう。またその日に感じたことなどを言葉にして、会話を増やしたり、共有することも大事です。



☆ 自分の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、不安がどんどん膨らみやすくなります。情報を与えすぎないことも大切です。正しい情報を子どもに伝えましょう。また医療関係者や研究者の人が、病気を治したり、薬の開発のために一生懸命頑張っていることを伝え、安心感を与えましょう。
- ・ 行動制限や手洗いなどの行動が、感染予防につながる大事な行動であることを伝えましょう。コロナウイルスに感染してしまうかもしれない、自分は何もできないという無力感ではなく、自分たちで「コロナウイルスをはね返すことができる」「自分や周りを守ることができる」という気持ちを持つように支えましょう。



☆ 規則正しい生活をしましょう。

- ・ 「朝起きなければならない」「宿題をしなければならない」など、「しないといけない」生活から、「何をしたらいいのかわからない」「暇だな…」という生活が主になっています。難しいですが、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などをさせたり、「月曜日は～をする、火曜日は～をする」など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。

☆ ストレス発散方法を探しましょう、感覚を刺激しましょう、楽しみを考えましょう。

- ・ 家にいることが多いことで、さまざまに刺激から遮断されることが増えます。見る、聞くなど五感を刺激することが大事です。家の中でできる軽い運動をしたり、歌を歌ったり声を出す、音楽を聴く、一緒に遊ぶなど楽しいことをして、リラックスしたり、発散をしましょう。また深呼吸をするなど、体や気持ちを落ち着けたりしましょう。
- ・ 「笑う」ことで、楽しい気持ちになったり、顔の筋肉をほぐしたり、プラス思考になる可能性があると言われてしています。
- ・ 日常生活に戻った時にやってみたいことなどの楽しみを考えましょう。



☆ スマホやゲームの使い方を話し合しましょう。

- ・ スマホやゲームで不安などの辛い気持ちを紛らわせたり、達成感や楽しさを得ている可能性があります。子どもの依存したい気持ちを聞きながら、使い方について話し合しましょう。



☆ 人に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のため、不安や不満などの感情を目に見える誰かにぶつけたい気持ちになりやすいです。「周りで感染者が出た、外国にいた、新幹線に乗った」などと聞くと、その人を差別したりいじめたりするリスクが高くなります。人を責めなくなる気持ちを理解しつつも、「人のことを悪く言うのはいけない」「病気になる人や周りの人はとてもつらく悲しい思いをしている、励まそう」などと伝えましょう。

表面に出る行動や症状は様々ですが、その背景には不安、緊張感、恐怖、いら立ち、寂しさなどの感情があります。それらの感情を行動や症状という形で表現している可能性があります。「やめよう」というよりも、子どもがどんな気持ちを抱えているのかを理解することが大切です。

周囲のケアも大事です

子どもを支える側も、子どもの気持ちを支えることに必死になったり、閉塞感や終わりが見えないこと、毎日の生活や食事のこと、経済的な不安感から…

- ・ 大人も子どもと同様に、心や体、行動の疲れや変化が起きやすいです。
- ・ 頑張りすぎて無理をしてしまいがちになります。
- ・ 「自分が支えるから弱さを出しちゃいけない」と感情を押し込めてしまう傾向があります。
- ・ 保護者も不安や苛立ちから、子どもの些細な言動に怒ったり、叩くなどの行動が起きやすくなります。

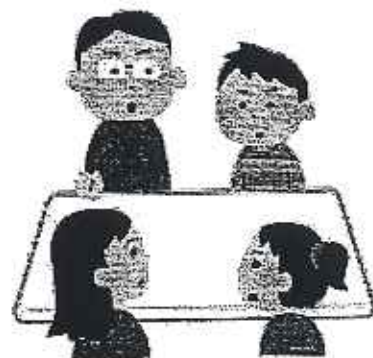
* 支援する側も心と身体にダメージを受けます。自分や周囲の状態を知り、周囲に弱みを出したり、感情を共有するようにしましょう。

* 日々何が起きるかわからない状況なので、周囲の大人が「変わらずにいる」ことが子どもには安心です。リラックスできる時間を持ちましょう。

* お互いに不安や怒りなどの感情がたまりやすいことを理解し、子どもの言動を少し大目に見ることができるよう、深呼吸するなど落ち着くようにしましょう。

* 頑張りすぎず、「今、自分ができること」をしましょう。

* 家族と話し合う時間をたくさん持ちましょう。



☆ いつ通常の生活に戻るのかわかりませんが、臨時休業中の不安定だけでなく、臨時休業明けも、子どもが生活リズムをどう取り戻すのかや、気持ちの切り替えができないなどの行動や症状が増える可能性があります。