

スクールカウンセラー便り No.1

「子どもがイライラして怒りっぽくなった」

こんにちは。

スクールカウンセラーの久松です。

学校の休みが長くなって、いろいろなストレスや困りごとを抱えている子どもやご家族も多くなってきています。お電話で、困りごとについてうかがうこともあります。

同じようなことで困っておられるご家族もいるかと思いますので、「新型コロナウイルスと子どものストレス」について、何回かに分けて書いてみます。

外で思いきり遊べない、友達と会えない、きょうだいや親子でぶつかることが増えた、といったことで、子どもがイライラして怒りっぽくなっているという話を聞くことがあります。

ご家族も、同じようなストレスを抱えているかもしれません。

自律神経が乱れてピリピリした状態になると（過覚醒といいます）、ちょっとした刺激でも怒りを爆発させてしまいやすくなります。

「家で仕事や家事をしながら子どもの勉強も見ないといけなのに、ダラダラしているのでイラッとしてついつい注意しすぎたり、口出してしまおう」

といった大人の方の言動に、子どもが反応して不機嫌になるということもあります。

こんなときにできそうなことはなんでしょうか。

（1）ストレス対処法を書き出す

イライラしたり、しんどくなったときのストレス対処法について家族で話し合っ、書き出しておく。できるだけたくさんアイデアを出して、「見える化」しておくのがコツです。カードにしてみてもいいかもしれません。子どもに「イライラしたり、落ち込んだときに使える“スキル”を考えてみよう」と声をかけてみてください。そして書き出したカードなどを、いつでも手に取れるところに置いておきます。

（2）家族の間に適度な距離をもったり、一人の時間をつくる

これはなかなか難しいことかもしれませんが、近すぎてもぶつかったりこじれたりしがちです。どちらも家において、顔を合わせる時間が増えたからこそ「つい言いたくなる」ことはあると思います。でも子どもも大人も、自分のペースで過ごす時間が必要です。それぞれが自分のこと（読書やゲーム、音楽や散歩など）に取り組む時間を工夫してみましょう。

（3）イライラしていること、不安に思っていることに耳を傾ける

子どもが新型コロナウイルスについて心配したり、聞きたがったりするのは自然なことです。質問に対しては、子どもの年齢に合わせて、率直に答えてあげましょう。また、生活の変化やストレスからの不安や心配にも耳を傾けてください。子どもの話を聞くときにいちばん大切なことは、大人の方の「こうしてほしい」「しないでほしい」「こうするべきだ」をいったん横に置いて、子どもの言葉をそのまま受け取るということです。

*スクールカウンセラーの予定

近いところでは、

5月28日、6月4日、6月11日、6月18日（いずれも木曜日）
に本庄小学校に来ています。

心配事、困りごとがありましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。