

◇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、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。休校が長期化している状況の中で、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。

(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、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遮断することも必要です。

ヒント：不安になっている子どもには繰り返し安心感をあたえるような言葉かけを。

年齢が低いほど、情報は親が口頭で伝えるだけで十分です。大人も含めて、他の事柄に適度に気持ちを切り替えて過ごしましょう。

(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りやすいでしょう。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。

ヒント：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。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。

ヒント：家庭の中での過ごし方を話し合い、生活のリズムが崩れないように気を付けます。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。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、いつもよりは大目に見てあげることも必要です。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。子ども達のことに関する不安は、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。お気軽にご相談ください。

引用「北海道臨床心理士会 教育領域委員会
(スクールカウンセラー担当委員会)」

*** 休校中の過ごし方について ***

新型コロナウイルスによる休校が続いています。これまでがんばってきたことや新しい学年になってやりたかったことができず、なかなか“いつも通り”な生活ができないことで、みなさんも心配になったり、不安になったりすることがあるかもしれません。

そこで、“こころや体を元気にする”方法をいくつかお知らせします。

◆こんなことはありませんか？

- ・イライラする、気持ちがすっきりしない
- ・落ち着かない
- ・落ちこんだり、悲しい気持ちになったりする
- ・心配や不安でドキドキする
- ・ぐっすりと眠れない
- ・体がだるい感じがする
- ・頭やお腹が痛くなることもある



それは、あなたのこころや体が助けを求めているサインです。

でも、大丈夫です。緊張したときに体が硬くなったり、驚いたときに心臓がドキドキしたりするのは、だれにでも起きる自然な反応です。ただ、いつもとちがう生活が長く続くとあなたのこころや体はずっと身構えたままなので、しんどくなってしまふことがあります。

◆こころや体を元気にする方法

1. 人と話したり、好きなことをする

好きなことをして楽しいと感じているときには、いやなことを考えずにすみますし、こころの栄養にもなります。あなたの好きなことはなんですか？

音楽を聴く、動画を観る、絵を描く、おしゃべりをする、よく寝る、ペットと遊ぶ、ストレッチをする、歌を歌う、ゆっくりとお風呂に入る、おいしいものを食べる、ゲームをする…など

→でも、どれもやりすぎてしまうと逆にこころや体が疲れてしまうことになりますので、“ほどほど”を心がけましょう。

2. 平日は、なるべくリズムのある生活を心がけましょう。自分なりに“時間割”や“計画表”を作って生活してみるのも良いです。

→無理をせずに、ゆとりを持ってこなせるような計画にしましょう。

→完璧にできなくてもかまいません。100点満点の60点~70点くらいを目指しましょう。

→時間は15分~30分くらいの幅を持って考えましょう。

例えば、ゲームをしていたら夢中になってしまって1時間だけするつもりが、30分長くしてしまった。

1時間勉強をがんばろうと思ったけど、分からない問題が多くて30分でやめてしまった。

…でも大丈夫です。

・運動；1日15分程度、体を動かす。歩いたり、体操をしたいすると良いです。

・睡眠；毎日、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

・休息；活動の間には、休憩をしましょう。気持ちを切り替え、心にもゆとりと栄養を補給します。勉強に集中できない、気持ちが乗らないといったときにも思いきって休むことも大切です。

・食事；三食味わって楽しく食べましょう。食欲がないときには、自分が好きなものを少しだけでもかまいません。まずは、「おいしい」と感じる事が大切です。できれば、栄養もバランス良く食べましょう。

3. 情報とうまく距離をとる

新型コロナウイルスについて正しい知識を持つことは、不安や心配を減らすためにもとても大切なことです。でも、ずっとその情報ばかりを見ていると頭の中が新型コロナウイルスのことばかりになって、不安や心配が大きくなってしまいます。

気持ちがすっきりしないときや体が疲れているときには、テレビやインターネットでニュースを見たり、情報を集めたりしないようにしましょう。



◆まとめ

・ところや体が「しんどいな」と感じたときには、自分に合った方法で気持ちを切りかえましょう。

・平日は、なるべくリズムのある生活を心がけましょう。

・無理な計画は立てずに、ひとつの活動は15分~30分のゆとりを持って考えましょう。

・100点ではなく、60~70点を目指しましょう。

・気になること、心配なことなどは家族や友達と話をしましょう。



どうしても心配なこと、自分だけでは解決できないことなどがあれば、学校の先生やスクールカウンセラーに相談しましょう。