

カウンセリングだより

スクールカウンセラー 伊藤菜穂美

新型コロナウイルスによる休校延長に関する子どもの心と身体のケアについて

緊急自治宣言の延長にともない、神戸市では5月末までの休校となりました。また、外出自粛要請に伴い、長期間自宅で過ごすことが余儀なくされています。このような状況では、身体症状や感染拡大だけでなく、子どもたちには多大なストレスが加わります。保護者の方には急な休校に伴い多大なご負担があると思いますが、保護者の方ご自身ならびに子どもへのメンタルヘルス対応について説明します。

子どもの遊びの意味と変化

子どもたちは、普段の遊びの中からたくさんのもので獲得しています。しかし、このような状況のなかでストレスがたまってくると、遊びのなかに病気や喪失といったテーマが含まれるなど、いつもと少し違う遊びが見られることがあります。このような遊びは、次のような点で子どもの役に立ちます。

- ・困難な状況に向き合う
- ・子どもが自分の感情と上手く付き合う
- ・自分はものごとをコントロールできていると感じる

例えば、年少の子どもであれば、ウイルスに関する名前の怪獣があらわれ、ヒーローが登場し、その怪獣を倒すような遊び、高学年から中学生くらいになると、テレビでみた病院や葬儀の様子、政治家の記者会見などを真似るといった遊びがみられることが考えられます。ときには、親から見ると不謹慎に感じたりする内容が含まれているかもしれません。しかし、感情を言語化することの苦手な子どもたちは、そのような遊びを通して子どもたちは自分の心の整理をしていることがあります。このような遊びが見られたときは、ただそれをやめさせるのではなく、他人に危害をあたえることでなければ、そっと見守ることも大切です。

スマホ、パソコン、ゲームとの付き合い方

スクリーンに費やされる時間と、それ以外の遊び、勉強時間の確保のバランスに悩んでおられるご家庭は多いのではないのでしょうか。このような状況のなかでは、スマホやパソコンを使って親戚や友達と連絡を取り合う、自分の趣味やアイデアを共有する、興味のあることを深く調べる、など利点もあるので、普段のルールを多少緩めることはあると思います。しかし、一日中画面の前で過ごすことは、子どもの健康を損ないますし、他のことに興味が向きにくくなってしまいます。子ども自身が健康的なバランスを見つけるために、以下のことに気をつけてみましょう。

- ・食事中、睡眠前の使用をやめる
- ・定期的にストレッチをしたり、遠くを見て目を休めたりする
- ・一緒に計画を立てる

親が「スクリーン上での遊びがよいわけでも悪いわけでもない」と理解していることを子どもに伝えてください。そのうえで1日にどのくらいの時間なら健康と自分の生活に悪影響がないか、一緒に考えてみてください。そのうえで、計画を守るために大人が手伝えそうなことを聞き、家族で取り組んでください。

長期間の休校、子どもたちの学習や行事に関する心配、さきの見えない不安をたくさんの保護者の方が感じておられることと思います。このような状況のなか、まずは保護者の方自身の心身の安定が最も大切です。スクールカウンセリングでは、休校中のお子さんの様子の変化の相談だけでなく、保護者の方のストレスに関する相談も受け付けています。休校にともない、お電話での相談も可能ですので、お気軽に学校までお問い合わせください。