

# スクールカウンセリングたより

発行日 2020年4月

神戸市立若宮小学校

校長 濱田 忍

スクールカウンセラー 川端 正美

若宮小学校の保護者の皆様方

新型コロナウイルス感染症対策として休校になってしばらく経ちました。様々な方面で生活に影響が出ていることと思います。その中で、子どもも含めて保護者の方々は非日常が続き、不安を抱くこともあるかと思えます。そして、それを発散することが出来ずストレスとしてたまっていくことも考えられます。

ストレスがたまることによって、いつもと違う様子や行動がみられるかもしれません。まずはどのような様子になるのかを知っておくことが大切なので、ここで紹介します。

## ●からだの反応

- ・頭痛、腹痛、発熱、下痢、吐き気、食欲不振、だるさなどの訴え
- ・睡眠の乱れ（寝付けない、短時間で目が覚めるなど）



## ●様子・行動の反応

- ・落ち着きがなくなる。過剰にしゃべる
- ・イライラしたり、反抗的・攻撃的になったりし始める
- ・気分の落ち込み、不安がる、意欲がない
- ・急に泣き始める。ちょっとしたことですぐ泣く
- ・ひきこもりがちになる

## ●赤ちゃん返り現象

- ・怖い夢を見る、夜泣きが出現する
- ・スキンシップを求めて、甘えてくる
- ・それまで出来ていたのに、「出来ない」とやってもらいたがる
- ・誰かの気を引きたがる
- ・すでに消えていた癖が再び現れる
- ・おねしょをするようになる、よくトイレに行くようになる



\*以前と比べて、これらの様子や行動がいくつもみられるようになったら次のようなことを実践していただけるとよいと思います。

### <ストレス反応への対応>

☆変わった様子や行動については、まずは受け止めてやって見守る。ストレスを感じていることを理解してやりながら見守る。しつこく注意したりするのを一旦控える。

☆赤ちゃん返り現象もできる限りで受け止めてやる。例えば、添い寝、一緒に風呂に入る、トイレについていく、抱きしめてやる、手をつなぐなど。しばらく様子を見て付き合っていると、そのうちに消失していく。

☆リラックスさせたり気持ちの安定に努める。可能であれば、肩や手足などをやさしくマッサージしてやりながら本人には深呼吸をさせる。安心させるような言葉がけをしてやるなどして落ち着かせる。

☆非日常の生活は子どもと同じように大人も心身のバランスを崩しやすい。子どものことはもちろんであるが、大人も自分自身のケアをしていくと良い。

### <安心できる環境づくり>

☆ゆっくりと子どもと過ごす時間やスキンシップを増やす。

☆テレビ報道などに必要以上にさらさない。

☆普段の生活のリズムをキープする。

(1時間ごとに学校のチャイムに似た音を鳴らす)

☆必要に応じて、一時的に期待度を下げる

(家庭学習やおけいこの練習の量などの調節)



今はまずは大人も子どもも心を落ち着けることが大切です。

そうすることで、学校が始まったり外出できるようになったりした時に普通の生活に戻りやすいと思います。

おうちでの学習の進め方やお友達との関わりなど気になることがたくさんおありかと思いますが、子どもたちは大人が思っている以上に適応力が高いので、心と身体が元気な生活を送っていれば取り戻す力も身につけてくれると思います。

今後も保護者の方は、<sup>ほごしゃ</sup>お子様の<sup>かた</sup>こと<sup>お</sup>で<sup>こ</sup>気<sup>さ</sup>にな<sup>ま</sup>っていることなどについてお<sup>き</sup>気軽<sup>がる</sup>にご<sup>そう</sup>相談<sup>だん</sup>いただけ<sup>お</sup>たら<sup>お</sup>と思います。お<sup>は</sup>話<sup>な</sup>の内容<sup>ない</sup>を<sup>い</sup>許可<sup>きょ</sup>なく<sup>か</sup>他<sup>ほか</sup>へ<sup>あ</sup>も<sup>ん</sup>らす<sup>ん</sup>ことは<sup>あ</sup>り<sup>ま</sup>せ<sup>ん</sup>ので、<sup>あ</sup>ん<sup>し</sup>ん<sup>こ</sup>して<sup>こ</sup>お<sup>こ</sup>越<sup>こ</sup>しく<sup>こ</sup>ださい。

\*引用\*

「新型コロナウイルスについての子どもの心のケアについて」作成：ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室 教育相談員 バーンズ静子 森真佐子

「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」作成：日本臨床心理士会・日本公認心理師協会・セーブザチルドレン