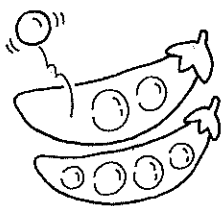


## 相談室だより



令和2年5月

横浜市立高田小学校

スクールカウンセラー 川崎芳枝

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、外出の制限、突然の休校、仕事の変化など非日常の連続です。先が見通せず、ストレスフルな状況が続いています。自分や家族が病気になるのではないかと不安に思うこともあるでしょう。イライラしたり、落ち着かない気持ちになっている方も多いのではないのでしょうか？子どもたちも生活の変化による影響を受けています。今回は、「子どもをどうケアしていったらよいか」についてご紹介します。がんばり過ぎも心身の健康のためには、要注意です。参考にしていただけたいと思います。

### 感染症にふりまわされないために、まずはご自身の安定を！

#### 1. 自分を見つめる。

- \*立ち止まって一息入れる。(深呼吸、お茶を飲む、軽い運動をするなど)
  - ・少し心を休める意味で、何も考えない時間を作ることでメンタルをリセットする。
- \*自分自身を色々な角度から観察してみる。(考え方、気持ち、ふるまいなど)
  - ・情報にふりまわされていませんか？
- \*今の状況を整理してみる。
  - ・何に不安を感じているのか、どうなることを心配しているのかを整理してみる。
  - 今の自分にできることは何かを考え、対策をたてる。→実行へ

#### 2. 安全や健康のために必要なことを選択して、実行する。

- \*ウイルスに関する情報と距離を置く時間をつくる。
- \*いつもの生活習慣やペースを保つようにする。(場合によっては、自分だけの時間を確保)
- \*今、自分ができていることを認める。
- \*今の状況だからこそできることに取り組んでみる。
- \*家族や親しい人とのつながりを保ち、おたがいに支えあう。

### 子どものストレス反応・いつもと違う、こんなことはありませんか？

- 頭が痛い お腹が痛い イライラする 攻撃的になる 多弁になる 泣く
- 食欲が落ちた やる気が起きない 忘れっぽい 眠れない 後追いをする
- そわそわと落ち着かない 友達と遊ばなくなった 親の気を引きたがる

学校が再開しても、また新しい環境に慣れるまで、身体や頭が「抵抗」を示したりもします。このような状況下では、上記のような行動や反応が見られても不思議ではありません。心の防衛反応で、接し方を工夫すればストレスは軽減し、多くの場合は、時間とともに改善します。ただ治療を要する疾病が隠れている場合もありますので、長期間続くあるいは問題が顕著な場合は、専門機関の受診や相談をお勧めします。

### 子どもへの接し方の工夫



- \*子どもに正しい情報をわかりやすく説明する。
  - ・何が起きているか、わかりやすく具体的な説明をします。
  - ・感染予防のために、自分にできること(手洗い、うがい、咳エチケット等)を教えます。
  - ・立場は違っていても、みんなが感染予防に努力していることを伝えます。

**\*安心と安全を保証しましょう。**

- ・まずは、衣、食、住環境の安定を図ります。
- ・大人が守っていると安心させましょう。(留守番の子どもには、定期的に電話をする。帰ってきたら、まず子どもの話を聞く。子どもが満足できる時間を作る。等)
- ・行動の制限を受けて、エネルギーを発散することが難しくなっています。室内での身体を使った遊びや安全な場所での運動等、発散できる場所や方法を教えます。(親子一緒にストレッチ、ラジオ体操、縄跳び等を行うこと等もお勧めです。)
- ・リラクセス法を一緒に探す(お絵描き、読書、音楽を聞く、親子一緒に料理。等)
- ・生活リズムを整えましょう。(ネット依存対策にも有効です。一方的に指示するのではなく、子どもと一緒に予定や計画を立てることも良いでしょう。)

**\*子どもの気持ちを尊重しましょう。**

- ・困った時は信頼できる大人に助けを求めることができることを保証する。
- ・どんな気持ちでも話して良いことを伝えます。  
話し始めたら・・・
  - ・どんな気持ちでも否定せず、受け止める
  - ・「嫌だったんだね」「そう思ったんだね」等、受け止めたことを伝える
  - ・子どもなりに頑張っていることを認める
  - ・「ほっとしたよ」「うれしかったよ」等、親の素直な気持ちを伝える
- ・一方的な批判をしたり、過度な期待を押し付けたり、無関心になったりしない。

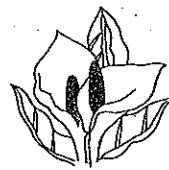
お子さんの出す様々なサインを見落とさず、まず子どもの気持ちを受け止めて、原因になっていることをゆっくり聞いてあげてください。聞いてもらうだけで、気持ちがほぐれることがあります。「何を伝えたいのか」を聴きとる姿勢が大切です。周りに気づかってSOSを出さないで頑張っているお子さんもいます。無理に聞き出そうとせず、「話したくなったらいつでも話を聞く」と伝えてあげてください。

参考資料：日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!～負のスパイラルを断ち切るために～」

国立育成医療研究センター こころの診療部

「新型コロナウイルスに負けないために」



**○どうぞお気軽に相談ください。**

お子様の様子で、心配なことや気になることがありましたら、カウンセラーにご相談ください。月に3～4回本校を訪問しています。ご希望があれば、本人への面談や専門機関のご紹介も致します。

**★相談日時：**学校だよりをご覧ください。

(1回45分程度を予定しています。継続相談もいたします。)

**★問い合わせ、相談申し込み方法：**担任先生か児童支援専任の佐藤先生にご連絡ください。時間をおとりします。

高田小学校 TEL 045-591-0700

**★相談場所：**1階 保健相談室