

保護者のみなさまへ

令和2年5月22日
横浜市立あざみ野第一小学校

この度の緊急事態宣言下、新型コロナウイルスの影響を受け、社会の状況が日々変化しています。これまでの日常と違う対応を余儀なくされ、ご家庭での生活も様変わりされたのではないのでしょうか。

さて、長く続いている臨時休校の中、子どもたちとともに、保護者のみなさまも不安を募らせていることと思います。今回はこの事態が続く中でみられるストレス反応と、その対応のポイントをまとめました。様々なメディアで取り上げられていることではありますが、ご参考にさせていただけたら幸いです。

また、お子さまはもちろん、ご家族にも安心して過ごしていただくためにも、何か心配なことがありましたら、小さなことでもお気軽にご相談ください。

| | |
|--------------|----------|
| あざみ野第一小学校 | 902-7151 |
| 青葉区子ども家庭支援相談 | 978-2460 |

<よくあるストレス反応について>

全世界を巻き込んだ目に見えない感染症の脅威によって、こころとからだには大きなストレスがかかります。ストレスがかかると、こころやからだは、それを何とかしようとして反応します。大人も子どもも共通して、どんな反応がどのように出てくるのかなどを、簡単にご紹介したいと思います。

こころの反応

不安が強くなる、何も感じなくなる、やる気が出ない、よく泣く
ひとりぼっちな感じがする、ひとりになるのが怖くなる、人に会うのが億劫になる
好きなことにも集中できない、ボーっとする、自分を責めてしまう
思い出したり覚えたりがうまくできない、落ち着きがなくなる、考えがまとまらない
イライラする、ちょっとしたことですぐに怒る など
※お子さんでは、甘えが強くなったり、幼稚な反抗や規則や約束を守らないことも
※大人では羽目を外した行動を起こしやすくなることも

からだの反応

寝つけない、夜中に目が覚める、怖い夢をみる、食欲がない、食べすぎてしまう
頭痛、腹痛、吐き気、めまい、体がだるい など

これらの状態は、強いストレスを受けると多くの人に起こる正常な反応です。通常は、安全で安心できる生活を続けているうちに徐々におさまっていきます。次のページにお子さんへの対応のポイントをまとめました。

<対応のポイント>

○話す？話さない？

子どもが話そうとしている時は、しっかり聞いてあげましょう。何度も同じ話を繰り返すかもしれませんが、話すことで頭の中が整理されます。話したがない時には無理に聞き出そうとせず、「話したくなったらいつでも聞くからね。」と伝えてあげてください。

○強がりや反抗も、ストレス反応の1つです

まるで何事もなかったかのように普通にふるまったり、逆にはしゃぎすぎたりすることも反応の1つです。一時的に、周りの人を怒らせたり、手こずらせたりするかもしれませんが、しばらくすると、少しずつ落ち着いてきます。

○体調が悪いみたい。大丈夫？

からだの症状を訴えている時は、手当をしてあげましょう。苦痛を和らげるとともに、手当をしてもらうことで「守られている」という安心感を子どもに与えます。

○今のところ、元気だから…

反応の強さやあらわれ方・反応の時期は、人によって異なります。今現在、心配な様子がない場合でも、長期的に見守る必要があります。

○学校と家庭で情報交換を！

学校が再開された場合、学校と家庭で見せる様子が異なることもあります。子どもの様子を、周囲の大人が共有することが大切です。

<ストレスマネジメント>

ストレスと上手に付き合っていく方法を考え、対処していくことをストレスマネジメントといいます。ストレスの原因となっているものをなかなか変えられない今、ストレス対処を身につけてストレスと上手に付き合っていきましょう。

リラックス法を見つける

ストレッチや散歩をしたり、読書をしたり、音楽を聴いたりそれぞれに合わせたリラックス法を見つけましょう。一日一回はからだを動かしましょう。

人とのつながりを

大切にする

電話やメールなどを使用して、子どもや家族にとって大切な人たちと連絡をとっていきましょう。

楽しみも入れた一日の

スケジュールを立てる

それぞれの集中力に合わせて、スケジュールを一緒に立ててみましょう。

情報との付き合い方

正しい知識を持ちましょう。不正確な情報に惑わされないように、信頼できる情報源か、できる限り確認しましょう。時には気持ちを落ち着かせるために、一時的に情報から離れることも大切です。

大人も休息を♪

ストレス反応は、大人にも表われます。辛いときは、無理せず、周りに相談しましょう。他人と比べずに、自分のペースを保って、こころとからだを休ませましょう。