

令和2年4月10日

保護者の皆様

横浜市立荏田南小学校
スクールカウンセラー 連 希代子

スクールカウンセラーからのお知らせ

美しい春の彩りのなか新年度を迎えました。しかしながら今年は新型コロナ感染が深刻化し、新年度早々、緊急事態宣言も発令され、いつもとまったく異なる状況でのスタートです。そんななか皆様はいかがお過ごしでしょうか。スクールカウンセラーの連（むらじ）です。今年度も荏田南中学校と学区の小学校を担当させて頂くことになりました。毎週木曜日に学校を訪問し保護者の皆様からのご相談に応じます。お子さんのことについての心配事や育児の悩みなどあれば、お気軽にご利用ください。また相談の秘密は守りますので、ご安心ください。

例えばこんなご心配やお悩みについて

学校に行きたがらない、友だちができない、友だちとのトラブルが多い、いじめられている、落ち着きがない、気が散りやすく物事に集中できない、勉強についていけない、反抗してばかり、嘘をついたり物を盗んだりする、身の回りのことがきちんとできない、子どもの言動にイライラしてしまう・・・など

この他、なんでも遠慮なくご相談ください。保護者の皆様とご一緒に考えながら、お子様の健やかな育ちをサポートできればと願っております。



♣相談予約方法

副校長、児童支援専任教諭、養護教諭はじめ、各担任の先生を通して事前にお申込みください。

小学校の相談日と都合が合わない場合や、学校には相談について知られたくない場合などは、荏田南中学校の相談室直通電話にご連絡ください。 **直通電話 045-945-0368**

* 中学校勤務日は主に金曜日です（9時～17時）相談中や長時間部屋を離れる際は留守電にしてありますので折り返しの連絡をご希望の場合はその旨メッセージをお残してください。また、勤務日以外是对応できませんのでご了承ください。

♣4月、5月の相談日

4月 16日（木）午前、 23日（木）午後、 30日（木）午前

5月 7日（木）午後、 14日（木）午前、 21日（木）午後、 28日（木）午前

* 今後の状況により、相談日の予定が変更となる場合もあります。

* 臨時休校中も、保護者の皆様のご相談に応じております。マスク着用、換気など、感染予防に留意して相談を行いますが、対面での面談を控えたい場合は、金曜日に中学校の直通電話にて電話相談に応じることも可能です。

新型コロナウイルス感染症による子どものストレスとその対処について

現在、社会全体が困難に直面しているなか、臨時休校も長期に渡り、おとなだけではなく子どもたちも通常ではない状況のなかでストレスや不安を抱えやすくなっています。生活リズムの乱れや不安で眠れなくなったり、食欲の低下または過食の傾向、イライラ、攻撃的になる、落ち着かない、いつもより甘えて親にベタベタするなど、いずれもストレス状態にあるときの自然な反応です。下記の点をお子さまへの対応のご参考にして頂ければと思います。

① 未知で目に見えないウィルスに対する不安と恐怖

未知であるがゆえ、不確かな情報が流れ、過度な緊張感を抱えるおそれがあります。正確な情報を選択するように心がけましょう。とくに子どもはテレビやネットからの過度で過敏な情報の影響を受けやすいです。また同じような情報刺激を繰り返し受けることで、情緒が不安定になることがわかっています。子どもの場合は適宜、情報を遮断することも必要です。

- ☞ 子どもの前で、うわさや未確認の情報について憶測することは避けましょう。
- ☞ 子どもが理解できる言葉で事実を伝え、感染リスクを減らして安全ではあるにはどうすればいいのかのわかりやすい情報を与えましょう。
- ☞ テレビの報道に必要以上にさらさない。大人も含めて他のことに注意を向け気持ちを切り替えることを心がけましょう。安心感を与える言葉かけをしましょう。

① 不安や恐怖による行動の変化

一部買い占めなど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りがちです。不安や恐怖から攻撃的になったり、気持ちが不安定になったり、眠れなくなったり、過度の神経質、甘えが強まることがあります。子どもたちは、自分にとって大切な人から感情の表し方の手掛かりを得ています。そのため、大人たちが危機にどのように対応するのが非常に重要になります。

- ☞ まずは大人が落ち着いた言動をするように心がけましょう。
- ☞ 子どものいる場所では、思いやりや気遣いに満ちた環境作りを目指しましょう。
- ☞ 甘えや不安の訴えにはその都度安心感を与えてください。

② 経済的影響と生活の変化によるストレス

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。大人も不安やイライラが募ってしまいましたが、それが家庭内で増幅しないように気をつけましょう。限られた選択肢のなかで少しでも互いのストレスが発散できるように工夫する必要があります。

- ☞ 家での過ごし方を話し合い、生活リズムが乱れないように気をつける。
- ☞ バランスのとれた食事、適度な運動をしましょう。発散できる活動の工夫をしましょう。
- ☞ 互いにリラックスし楽しい時間をできるだけ共有する。
- ☞ 叱り過ぎないようにしたいものですが、大人もストレスが強まるとつい叱り過ぎてしまうこともあるでしょう。そんなときは、お互い落ち着いてから穏やかに話し、ときには叱り過ぎたことを謝り、子どもが安心できるようなフォローアップを忘れずに行いましょう。

上記は、日本臨床心理士会が出している資料から抜粋し、加筆修正しまとめたものです。

北海道臨床心理士会「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処について」

IASC「新型コロナウイルス流行時のこころのケア」（福島県立医科大学グループによる翻訳）