

いつもとは違う状況での子ども心の理解とケアについて

学校カウンセラーから保護者の皆さまへ

“いつもとは違う生活”が長期間になり、この先どうなるのかなど、保護者の皆さまもご心配されていることかと思えます。子どもたちも、休校が長期間になり、複雑な思いを感じているかもしれません。このような、今までの日常とは大きく異なる状況で、子どもたちの心をどう理解し、どうケアしてあげられるのかをお伝えできればと思います。

■ 子どものストレス反応 ■

子どもたちは、このような事態の時にストレスがかかると、いつもとは異なる様々な反応を示すことがあります。

気持ち ◆イライラする◆カッとなりやすい◆不安◆何も感じない◆やる気が出ない◆一人ぼっちな感じ◆過度に興奮する◆急に泣いたり怒ったり

考え方など ◆集中できない◆物事が決められない◆記憶力の低下◆悲観的に考える◆家族や自分が病気になるのではないかと考える

身体 ◆頭痛◆腹痛◆めまい◆吐気◆疲労感◆寝つきが悪い◆夜中に起きてしまう◆悪夢を見る◆食欲が落ちる◆食欲が過度に増える

行動 ◆そわそわして落ち着かない◆おねしょ・指しゃぶり◆出来ていたことができなくなる◆甘えたり、ぐずぐずする◆反抗が強くなる◆言動が攻撃的になる◆無茶な行動をする◆無口になる◆音や揺れなどにビクビクしやすい◆一人になることを怖がる◆繰り返し同じことを聞く◆聞き分けがよくなる

→このような反応は、緊急事態の時には誰にでも起こりうる当たり前の反応です

→安心できる時間が経過するとともに、多くの子どもたちは、このような状態から自然に回復する力があります

■ どのようにケアしてあげられるか ■

このような状況の中で、子どもたちにどんなことを伝え、どのようにケアしてあげられるのか、例をあげました。

● 正確な情報を伝える

- ・新型コロナウイルスに関する正しい情報を年齢に合わせた形で伝えることで子どもは安心します。
- ・子どもたちの前で、うわさや未確認の情報について憶測して話すことは避けてください。

● 子どもにも“ストレス反応”について説明する

- ・このような状況では、上記(表)のような反応が起こることは当たり前のことで、『自分がおかしいのではないか』と思わなくてよいこと、そのような身体と心の反応は、“多くの場合、自然に収まっていくこと”を伝えてください。

● 予測がつく状況と一緒に作る(予定を立てる)

- ・先が見えにくい状況だからこそ、予測できる状況を自ら作ってみましょう。例えば、予定を書きだして、活動のカレンダーを作ってみるなど(何曜日に何をやるなど)、目に見えるようにしておくことも効果的です。

● 活動して何かを実際にやる

- ・何かをして“自分が身体を動かしているということを感じる(自分で自分をコントロールできている)”ことが大切です。例えば、一緒に料理や日曜大工をしてみるなどです。楽しめるものを探してみましょう。

● 人とのつながりをつくる

- ・目に見える形でつながりを感じる大切です。私はいまこういう状態、私は今こんなことをしている、私は今こんな気持ち、などを人と分かち合うことがストレスの対処に役に立ちます。

● 感情を表現できる方法を見つける

- ・子どもたちは、安心できる環境で、不安な気持ちを表現したり、やり取りできると安心感を得られます。感情の表現方法は、その子によって様々です(遊んだり、絵を描いたり)。その子に合った表現方法を見つけられるように手助けしてあげてください。

コロナごっこ!?

・子どもが“コロナウイルスのごっこ遊び”をする場面を見かけるかもしれません。不謹慎と感ずることもあるかもしれませんが、子どもは、『自分ではコントロールできない状況で不安などを感じる時、それを自分でコントロールできる遊びの中で繰り返すことで、安心感を得ようとする』と考えられます(東日本大震災のときは“地震・津波ごっこ”でした)。

→見かけたときは、(その場の誰かが傷ついたりしていなければ)やめさせず、背景に不安があることを理解し、見守ってください。

●自分の状態に気付けるようにながす

・自分が何をすると元気になったり、落ち着いたり、安心できるのかに気づくことは、とても役に立ちます。「〇〇をしている時すごくいい表情してるね」など声をかけてあげると、気づきを促してあげられるかもしれません。

●一時的に子どもへの期待度を下げる

・このような状況下では、いつも通りの力を発揮できない場合も多いかもしれません。一時的にハードルを下げても必要かもしれません。

●体の不調を訴えているときには、手当てをしてあげる

・身体的な問題があってもなくても、(常識的にできる範囲の)手当てをしてあげるとは安心感につながります。

●メディアからの情報を必要以上に見ないようにする

・子どもは影響を受けやすく、必要以上に恐怖や不安を感じてしまうかもしれません。

・テレビだけでなく、SNS などから情報も得て、大人が知らぬ間に不安になっている場合も考えられます。

●過度の非難を避ける

・緊張が高まると、誰かを責めようとする場合があります。他人に対するいじめや過度に否定的な意見を言っている場合は止めましょう。

・家庭で示している価値観と他の大人の意見が異なる場合には、その意見をどのようにとらえたらよいか、子どもに誠実に説明してあげてください。

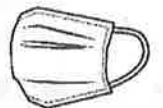
●プライバシーを確保してあげる

・年齢が高い子の場合、他の人が入ってくるできない安心感を保てる時間や空間が必要かもしれません。一人部屋がなくても、『この時間は一人の時間』と決めておくことは意味があるかもしれません。

●大人が落ち着いて対処する

・子どもたちは自分にとって大切な大人から“感情の出し方”を学びます。大人が自分自身の感情を上手く処理して、落ち着きを保ち、子どもが気がかりに思っていることに耳を傾け、優しく話しかけることが大切です。

全てできるわけではないと思いますが、状況に合わせて試してみてくださいと、子どもたちの安心につながり、子どもたちが持っている力を発揮しやすくなるのではないかと思います。



大人だってストレス反応!

勤務形態が変わる、経済面の心配、家事をする時間が増える、育児の時間が増える…、などなど、このような状況下では、大人にもこれまでにお伝えしたようなことと同じようなストレス反応が出てあたりまえです。保護者の皆さまも、ご自身の心身の状態に気を配る時間を作ってみてください。

参考・引用資料

・「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」(著)ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室 パーンズ静子 森真佐子

・「新型コロナウイルス(COVID-19)について子どもに話す」(著)NASP(アメリカ学校心理士会) (監訳)石隈利紀

・「新型コロナウイルス流行時のこころのケア Version1.5」(著)MHPSSに関するIASCリファレンスグループ (監訳)前田正治 福島県立医科大学