

休校中のこころのケアについて

横浜市立中和田中学校 学校カウンセラー 瀬尾芳保

「新型コロナウイルス感染症」という世界がこれまで経験したことのない病気が現れ、社会全体が感染拡大防止に取り組む中、子どもたちだけでなく保護者の皆様にも大きなストレスが加わっています。

緊急事態宣言の延長に伴い横浜市立学校の一斉臨時休校も5月末まで延長されました。このような状況の中で子どもたちや保護者の皆様ご自身の心のケアについてお伝えします。小学生にも中学生にも共通することが多いので、児童・生徒、各ご家庭の事情に合わせてご活用いただければ幸いです。

☆可能な限り、子どものそばにいてあげてください。もしくは近くで様子を見守っててください。
子どもは、いつも以上に注目を求め、心配や恐れ、質問を伝えたいと思っているかもしれません。それらの発信（SOS）を受け止められるよう心の準備をしておきましょう。

○生活のリズムを維持しましょう

できる限り通常に近い生活リズムを崩さないように心がけることが大切です。また、学習についてはご心配もあるかと思いますが、学校からの課題等やることがいっぱいでも苦しい感じが感じられる場合は無理をさせないでください。適宜休憩を入れながら、個々の状態に合わせた取り組み方を工夫してみることも必要です。本人にとって無理のないペースを維持できるように支えましょう。

休憩では気分転換になるような簡単な遊びや運動、おやつ等を組み入れた取組もおすすめです。

また、家庭での生活時間割表を作り、自分で決めたり家族と相談したりして一日の過ごし方を見通すことも学習意欲を引き出すのに有効です。

○不安やストレスへの対処

- ① 子どもから発せられた不安を訴える言葉を受け止め、その後に正しい情報、見通しを具体的に伝えることが大切です。

例えば「〇〇が心配、〇〇が怖いんだよね」という内容を耳にしたときには、

→「〇〇が心配なんだね、怖いんだね」と言葉を繰り返しながら受け止め、その後に

正しい情報をもとに「〇〇は△△すれば大丈夫、心配ないよ」と前向きな見通しを付け加えて答えることが大切です。

- ② 普段と違う生活の中では大人も子どもも心だけではなく、身体も緊張していることがあります。深呼吸して力をぬいたり、身体をほぐす運動を一緒に取り組むことも有効です。

深呼吸＝まず息を吐く→3秒間で息を吸う→1秒止める→6秒かけて息を吐く

(何回か繰り返す)

③ ご家庭で楽しさを共有できる体験をすることも大切です。

例えば、この機会に作品作りや料理などを一緒に作ってみることも有効です。

○情報の伝達についての配慮

子どもたちは発達段階にもよりますが、物事の受け取り方によっては、現実よりもはるかに悪い状況を想像し、衝撃を受けてしまうことも想定されます。大人は子どもたちに伝えるときに正直かつ正確であることを心がけ、感染を回避し拡散させないための具体的な方法を伝える必要があります。例えば適切な予防方法を伝え、不安や心配に思う気持ちを受け止め、感染の危機をコントロールできる感覚をもたせることが不安を減らすことにつながります。また、テレビ視聴やインターネット、SNSからの情報にも十分にご配慮をお願いします。多くの情報の中には意図的なデマや不正確な情報が含まれている可能性があることを、子どもたちにも伝えてください。

不安をあおりがちなテレビなどのメディアに接する時間を減らすことは心の安定に効果的です。

○過度の非難を避けましょう

あるグループや個人をウィルス感染の原因と特定、もしくは疑うことは避けましょう。例えばお仕事等で外出されるご家族もいらっしゃるかと思います。不安な気持ちで家にいた家族が、お帰りになった方に対して「ウィルスが付いているかもしれないから早く消毒して！近寄らないで！」という言葉投げかけてしまうことが起きるかもしれません。また、新型コロナウイルスに感染してしまった方やそのご家族に対する差別的な対応も問題になっています。

そのようなことにならないためにも、事前に大人の中で、また親子で正しい予防策などについて確認し合い、冷静かつ穏やかな状況を維持していくことを心がけましょう。身近なところから配慮をしていくことが大切です。

最後に

ご家庭での取組だけでは対応が難しい等、緊急時には学校に相談してください。
現在カウンセラーへの相談は感染拡大防止の観点から電話相談をおすすめしています。
相談が必要な場合は学校にご連絡をお願いします。

横浜市立中和田中学校 045-802-1301
カウンセラー室（水曜のみ） 045-802-2251

