

新型コロナウイルス拡大を受け、臨時休校が実施されていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は、コロナウイルスの影響によって、子供たちにどのようなストレスがかかり、どのように対応すればよいかについてお話ししたいと思います。

1. 考えられるストレス

- ・ 感染への不安と恐怖
- ・ 外出を制限されることや、友達と遊べないことによるストレス
- ・ 各種イベントの中止、臨時休校などの予定変更に伴うストレス
- ・ これからどうなっていくのか、見通しが立たないことへの不安

2. 子供たちに現れる反応の例とその対応について

子供たちに現れる反応	対応
<p><u>(1)情緒的反応</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ イライラしやすい</li> <li>・ 集中力がなくなる</li> <li>・ ぼんやりしている</li> <li>・ やる気が出ない</li> <li>・ 落ち着きがなくなる</li> <li>・ ちょっとしたことにも気にする</li> <li>・ これからのことが心配になる</li> </ul>	<p><u>(1)への対応</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 怖がっている場合には一緒にいて安心させてあげる</li> <li>・ 神経が過敏でピリピリしているときはそっと見守る</li> <li>・ 不安を訴えてきたときには子供の気持ちを否定せず、受け止める</li> <li>・ 「そうだね」「怖いね」といった共感的な言葉かけをし、時にはスキンシップで応じる</li> </ul>
<p><u>(2)対人的反応</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一人でいることを怖がったり嫌がったりする</li> <li>・ 親のそばから離れたがらない</li> <li>・ 親と一緒に寝たがる</li> </ul>	<p><u>(2)への対応</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親のそばから離れない、一緒に寝たがるような場合は、拒絶せず、子供が自分で離れるまで一緒にいてあげる</li> <li>・ 話すのを嫌がる場合は、無理強いせずそっと見守る</li> </ul>
<p><u>(3)身体的反応</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食欲がない</li> <li>・ 頭痛や腹痛、吐き気などを訴える</li> <li>・ 身体のだるさ、疲れなどを訴える</li> <li>・ 寝つきが悪く、すぐに目覚める</li> </ul>	<p><u>(3)への対応</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体の不調を訴えてきたときには、ゆっくりと休ませてあげる</li> <li>・ 夜中に目を覚ます場合は、子供が安心するまで一緒にいてあげる</li> </ul>

これらの状態や訴えは、決して異常なことではなく、“心理的ショックによって起こる普通の反応”です。家族や周りの大人が落ち着いて、ゆっくりと温かく見守ってくださることや、じっくりと話を聞いてくださることで、徐々に落ち着いていきます。

こういう機会にこそ、お子さんとコミュニケーションを密にとることをお勧めします。一緒にトランプやボードゲームなどの遊び、家でできる簡単なストレッチなどを一緒にやってみてはいかがでしょうか。

上記の対応を行っても、子供の不安が強かったり、不安が続く場合もあると思います。保護者の皆様も同じで、不安やイライラ感を感じることがあるかと思います。もし、ご家庭での対応で悩まれたり、心配なことがあったりする場合は、遠慮なく学校にご相談ください。スクールカウンセラーは、臨時休校期間中も通常の勤務をしておりますので、ご利用ください。対応できる日は、以下の通りです。

- ・ 3月5日(木)、12日(木)…長谷川
- ・ 3月10日(火)…益子

相談をご希望の方は、副校長先生または養護の先生までご連絡をお願いいたします。