

◇ 新型コロナウイルス感染症によるストレスとその対応について ◇

連日、メディアでは新型コロナウイルスについて、大量の情報が流されています。学校においては感染拡大防止のため、臨時休校の措置が取られ、もうすぐ2か月がたとうとしています。また、外出自粛が続き、いつ日常の生活が送れるのだろうかと不安な毎日を送られているかと思います。

これらの状況は、誰もが経験したことのない事態です。私たち人間は、強い不安を経験したり、ストレス状態が長く続いたりすると、心や身体に色々な反応や症状がでてくることがあります。特に子どもは大人が考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与えてください。以下に具体的な症状と対応についてお知らせします。

◆具体的な症状…

- ・お腹や頭が痛い、よく眠れない、食欲がないなど身体に症状がでる。
- ・気持ちがしんどくなる、イライラする、怒りっぽくなる、悲しくなる。
- ・子どもに関してはいつもより泣いたり、かんしゃくを起こしたり、わがままになる。
- ・急におもらしをしたり、大人にしがみついたり、いつもの様子と異なる行動がみられる。
- ・過食や小食、さまざまな反応や症状があります。

これらのことは、経験したことのない不安を体験したあとの自然な反応や症状であり、一時的なものです。しかし、人によっては症状が強くてたり、長引いたりすることもあると言われています。

◆このような不安やストレスの対応について…

◇まずは、保護者ご自身の心と身体の健康を保つことを大事にしてください。できるだけ、規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事でも三食バランスよく食べましょう。周りの大人が落ち着いてくれば、子どもも落ち着きます。

◇正しい情報を公的なホームページで得るようにしましょう。正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。

◇不安になりすぎて、情報番組を見過ぎない、検索しすぎないようにしましょう。

(自分で解決できない出来事の場合ですと、調べれば調べるほど、不安はどんどん大きくなると言われています。的確な情報を適切な量で。)

◇ひとりで子育てを抱えない。頼れるところは誰かに頼りましょう。

◇今、出来ないことに目を向けない。

(「できないこと」や「できなくなってしまったこと」に目を向けるとどんどん気持ちは沈んでしまいます。お家の中で子どもと一緒に「できること」「楽しいこと」はなんだろうと考えてみましょう。)

◇あなたにとっても「今も」「変わらずにできる」「大好きなこと」は何ですか？

(もともと絵をかくのが好きならば、絵を描く時間をもったり、おしゃべりをしたりするのが好きならば、メールやSNSなどを活用して友人とおしゃべりの時間をもってください)

◇できるだけ手抜きはしてください。

(どれくらい続くのか、見通しがつきにくいことは、なかなかずっと100%で頑張り続けられません。できるだけ家事の手抜きをするなどして、がんばりすぎないようにしてください)

◇不安な気持ちは信頼できる友人や家族と分かちあってください。

(このような非日常の状態が長引くと、不安になったりイライラしてしまったりします。それはとても当たり前の心の反応です。信頼できる人と、そのような気持ちを分かちあうことも心の健康を保つことを助けてくれます。)

◇一日に少しの時間でもいいので、当たり前の親子の日常の時間をもつ

(一緒に夕食をつくること、夕食を一緒に食べることやゲーム、トランプ、手芸、将棋など一緒にすることはお子さんの安心につながります)

◇気持ちを落ち着けるために、アルコールやたばこあるいは病院で処方された薬以外の薬剤に過度に頼らないようにしましょう。

◇それでも不安でしたら、地域の心の専門家やスクールカウンセラーなどにご相談ください。

保護者の皆様にとっては、先の見通しが立たないこと、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限、在宅時間の長期化などで十分に子ども達に目が向けられない個々の事情があると思います。ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切であると言われております。子ども達のことに関する不安は学校にご相談ください。スクールカウンセラーが対応することができます。

※スクールカウンセラーは休校明けの勤務となってしまいますが、一般社団法人日本臨床心理士会と、一般社団法人日本公認心理師協会の共同事業で立ち上げられた電話相談をご案内します。

『新型コロナ こころの健康相談電話』

期間 4月20日から5月6日まで (緊急事態宣言の状況によっては期間変更あり)

期日 月曜日～金曜日 (連休中 5月4日～5月6日 は実施します)

時間 午前10時～12時 および 午後7時～9時

☎ 050-3628-5672

※フリーダイヤルではありませんので、通話料はご負担いただきます

※多くのご相談を受けるために相談時間は30分以内とさせていただきます

【参考】 関係省庁等が開設している相談窓口一覧

https://www.kantei.go.jp/jp/pages/coronavirus_index_consulting.html