

令和2年5月1日

保護者の皆様

杉並区立杉並第六小学校

校長 守田 聰美

スクールカウンセラー

喜田村 清良

臨時休業期間中の子供の心のケアについて

新型コロナウィルス感染症の影響で、例年とは異なる新学期のスタートとなりました。子供の中には、不安を抱え普段とは異なる行動をとるお子さんが少なくありません。また先の見えない状況の中、保護者の皆様におかれても、心身共に緊張を強いられる日々が続いていることと存じます。ご家庭でご留意いただきたい点や心のケアについて記載いたしました。参考にしていただければ幸いです。

今年度、スクールカウンセラーは火曜日に勤務しております。お子さんやご家庭のことでご相談がある場合には、お気軽にお声かけください。電話または面接でのご相談を承っています。ご相談を希望される場合は、事前に申し込みをしていただくとスムースです。カウンセラー来校日に以下の番号にご連絡いただくか、先生方にご予約の希望をお知らせください。(相談室直通電話 03-3317-7674)

子供のストレス反応とは

子供のストレス反応には、以下のようなものがあります。どのような反応が出るかは人によって違います。東日本大震災の際には、反抗や無気力など、一見ストレス反応に見えづらい行動でSOSを出す子供たちも少なくありませんでした。日々の様子と違う様子が見られた際には、ストレスのサインかもしれないと考えていただくことも大切です。ご心配な点がありましたらご相談ください。

気持ちの変化

ふさぎこむ・急に泣いたり怒ったりする
イライラしやすくなる・過度に興奮する
笑顔が減る・神経が過敏になる・無気力になる

思考や認知の変化

注意力や集中力が下がる・記憶力が下がる
勉強での能率が低下する・物事が決められない
極端に否定的になる・悲観的な考えが優勢になる

体の変化

頭痛や腹痛が出やすくなる・下痢や便秘になる
吐き気がする（実際に吐く）・いつも疲れている
起床直後でも元気がない・寝つきが悪くなる

行動の変化

落ち着きがなくなる・甘えやわがままが増える
攻撃的になる・一人を嫌がる・無口になる
いつもできていたことができなくなる

ご家庭で過ごす際のポイント

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活は大きく変化しています。今まで当たり前だった日常が突然当たり前でなくなってしまうことは、誰にとっても大きなストレスです。それに加え、現在「外出する」「運動する」「友達と会う」「1人になる」など、従来のストレス解消法の多くに制限がかかっています。先の見えない不安の中で、心の疲れを感じる保護者の方もいらっしゃるのではないかでしょうか。以下を参考に、ご家庭の心の健康度をアップさせていただければ幸いです。

1. スキンシップをとる

このような不安な状況においては、家庭内で「安心」や「安全」を感じることが大切です。子供にとって最も不安を低減させやすいのはスキンシップです。抱きしめたり背中を撫でたりすることでお子さんの心の不安をぐっと下げることができるといえます。もちろんスキンシップは大人にとっても効果的な方法ですから、親子間でスキンシップをとることで、家族全体の心の健康を保つことができます。

その他にも、「深呼吸をする」「音楽を聞く」「笑う」などの方法はストレスを緩和します。家族で音楽を聴いたり面白い話をして笑ったりすることも、ストレスを下げるために有効といえるでしょう。

2. 適切な距離をとる

ご家庭によっては、家族全員が毎日家の中にいるということもあるかと思います。親子で触れ合うチャンスでもある一方、ずっと一緒にいるからこそ疲れてしまうことも少なくないのではないでしょうか。役割から離れ自分自身になる時間を設けることは、心の健康に大きく寄与します。疲れてきたなと思ったら、お互いに一人になる時間を設け、心をリフレッシュさせることがお勧めです。

3. コロナに関する報道を見ない時間を作る

不安な時は、少しでも正しい情報を手に入れたくなるものです。しかし今回のように誰にとっても未知の状況においては、錯綜する多くの情報を見聞きすることで心に負荷がかかってしまいます。また、人はポジティブな情報よりもネガティブな情報を覚えやすい傾向があります。特に低学年のお子さんにとっては『とても怖いことが起こっている』という強い不安を感じる経験になりかねません。コロナに関する報道から距離をとり、心を守る時間を設けることが大切です。

4. 『あるもの』『できていること』に注目し、責め合わない

ずっと一緒に過ごすことで、お互いに注目する時間が長くなります。日々の生活の中では気にせずにいられたことも、毎日目につくとイライラの原因になります。しかし家族同士で責め合うことは、心を傷つけ体の抵抗力を下げることに繋がります。このような事態においては「足りないもの」や「できないこと」に注目するのではなく、「今日できたこと」「今日もここに在るもの」に目を向け、当たり前であったことがどれほど大切なかを改めて捉え直すことが大切です。ぜひこの機会に、お子さんの、そしてご家族の『当たり前のすばらしさ』に注目してみてくださいね。

先の見通しが立たないことや、お子さんの見守りとお仕事の負担、経済的な影響や活動制限など、保護者の皆様にも様々なストレスや不安があるのではないでしょうか。ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人や親戚など、社会的なつながりを維持することが大切といわれています。お困りの点がありましたら、お気軽にご相談ください。