

相談室だより

臨床心理士・公認心理師

スクールカウンセラー 久松 智恵

保護者のみなさまへ

日に日に暖かくなってきました。新型コロナウイルスに関する新しい情報が毎日入ってきています。また、感染拡大防止のための突然の休校、外出自粛、大切なイベントの中止などの環境の変化。このような状況では、身体症状や感染拡大に大人の注意が向きがちですが、子どもたちには多大なストレスが加わります。保護者の方には急な休校に伴い多大なご負担があると思いますが、保護者の方ご自身と子どもへのメンタルヘルス対応について説明したいと思います。参考にさせていただけると幸いです。

子どものストレス反応～子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう

☆からだの症状（身体面の変化）

- * 頭がいたい
- * お腹が痛い
- * 眠れない

このような反応が観られたら
やさしく話を聞いてみてください

☆行動面の変化

- * 落ち着きがない
- * 食欲が増える／減る
- * いつもよりよくしゃべる
- * 言動が幼い
- * 泣く
- * 兄弟喧嘩が増える
- * わがままになる
- * イライラする・怒りっぽくなる
- * 甘える



このような反応が見られたら子どもの訴えを聞いて、やさしく話しかけ、安心させてください。リラックスできる機会を作ってあげるのもいいですね。多くの場合、このような心理的な反応は、時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどのような場合には、学校やスクールカウンセラーなどに遠慮なく相談してください。

子どもの気持ちを聴きましょう

- * どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える
- * どんな気持ちであっても否定せず、受け止める
- * つらくても子どもなりにがんばっていることを認め、褒める
- * 受け止めたことを伝える-「いやだったんだね」「そうだね、そう思ったんだね」



正しい情報を得て、わかりやすい説明を！

☆伝え方のコツ

- * 正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう
- * 不正確な情報（デマ）にまどわされないようにしましょう
- * 一度にひとつずつ、ポイントをしばって
- * 目に見える形で（イラストや動画など）
- * 誰かのせいではなく、目に見えないウィルスのせいであることを伝えましょう



☆気を付けること

- * 映像やニュースを見せすぎないようにしましょう
- * 「NHK for School 新しいコロナウイルス 気を付けること（9）」などは役に立つと思います

「いつもと違う」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に！

- * いつもと同じ時間に起きる
- * 規則正しく食事をとる
- * 学校があるときと同じように勉強する
- * いつもと同じ時間に寝る
- * ちょっとでも体を動かす
- * 家族や友達と話をする



大人のセルフケアも大切です！

ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

このような状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むこと（ストレス反応）は自然なことです。自分に合ったストレス対処法（リラックス法）を実践してみましょう。

重要！ーストレス反応が普段よりも強く出た場合、日常生活に支障がでる場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。

レパートリーを増やしましょう！

★リラックス法を見つける

- * おしゃべりする
- * ストレッチをする
- * 読書をする
- * 音楽を聞く
- * 歌をうたう
- * 大好きなスイーツを食べる
- * ゆっくりお風呂に入る
- * よく寝る
- * ヨガをする
- など

★相談先を見つける

- * ひとつでも多く見つけておきましょう

親子でとりくむストレス対策

★からだを動かす

- * ラジオ体操
- * ストレッチ
- など



★室内あそび

- * カードゲーム
- * ボードゲーム（オセロなど）
- * 料理
- * お菓子作り
- など

人との絆を大切にしましょう！

一番強力なストレス対処法は社会と繋がりを持つこと！

★つながりを大切にする

- * 学校の先生やお友達、家族や親せき、趣味の仲間などの親しい人と話す時間をもち孤立しないこと
- * 子ども自身が電話や手紙、メールなどで連絡がとれるようにする
- * お友達や先生とつながる方法がないか学校に聞いてみる



☆専門家も控えています

- * 必要な時に、相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう。

さいごに・・・

☆がんばりすぎのサイン

- * どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- * いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- * 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

いつも頑張ってるからね



ここでちょっと心小休

～それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です。

自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに専門家に相談しましょう

☆困った時には・・・☆

○八景中学校 079-563-2204

<参考にした資料・ホームページ>

* 監修：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 <https://jascap.info/>

* 国立成育医療研究センター <https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

NHK for School 新しいコロナウイルス 気をつけること（9）

<https://www3.nhk.or.jp/news/easy/k10012315221000/k10012315221000.html>