

新型コロナウイルス感染症による児童生徒の ストレスと対応について 保護者の皆様へ

ただ今、新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するための臨時休校の措置が取られていますが、こうした状況の中で、子どもが抱えていると思われるストレスとその対応についてお知らせします。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、安心感を与えることが基本となります。

○未知で目に見えないウイルスに対する不安と恐怖

未知であるがゆえに、不確かな情報が流れ、過度な緊張感を抱える恐れがあります。正確な情報を選択するように心がけましょう。特に子どもはテレビやネットなどから過度で過激な情報の影響を受けやすいので、情報収集に振り回されないことが大事です。同じような情報（刺激）を繰り返し受けることで、情緒がさらに不安定になることが分かっています。場合によっては、メディアからの情報を遮断することも必要です。不安になっている子どもには繰り返し安心感をあたえるような言葉かけをしてください。大人も含めて、他の事柄に適度に気持ちを切り替えて過ごしましょう。

○不安や恐怖による行動の変化

一部の品物の買い占めが起きているように、落ち着いた行動が大人でも難しくなっています。不安や恐怖から、怒りの感情がわき攻撃的になったり、気持ちが不安定になります。その他、甘えが強まったり、具合が悪くなったり、眠れなくなったり、衛生面に過度に神経質になりすぎたりするかもしれません。まず、大人が落ち着いた言動を心掛けましょう。感染予防の方法は、一般的な風邪の予防と基本的には同じだと言われています。落ち着いて、丁寧に予防に取り組みましょう。過度に神経質になっている場合は安全感を保証し、甘えや不安の訴えにはその都度安心を与えてください。

○経済的影響と、生活の変化によるストレス

休校の措置により、家庭にとっては経済的な不安、子どもにとっては生活空間の閉塞感によるストレスが大きくなります。感染拡大の防止のための措置であるため、人の集まる場所等への外出を避け、基本的に自宅で過ごすように通知されています。大人も不安やイライラが募ってしまいがちですが、それが家庭内で増幅しあわないように、気を付けましょう。適度な距離を取ることも必要です。限られた選択肢の中で、少

しでも互いのストレスを発散できるように工夫する必要があります。家庭の中での過ごし方を話し合い、生活のリズムが崩れないように気を付けます。栄養のある食事、適度な運動、発散できるような楽しい活動を家族で見つけていきましょう。親子でともに時間を過ごせるときには、できるだけリラックスする時間を共有しましょう。子どもも沢山我慢しています。大人の愚痴を聞かせたり、イライラして叱りすぎないように気をつけましょう。非常事態ですので、いつもよりは大目に見てあげることも必要です。日常のちょっとしたことを褒めて、優しい言葉かけをしてあげてください。

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います。

児童生徒の皆さんへ

○気分転換をしましょう！

- 身体を動かそう。筋トレ、ラジオ体操、ダンス、なんでもいいよ。ゆったり入浴するのもいいね。
- せっかくできた時間。普段できなかったことをやってみない？ 手芸、ものづくり、料理、片付け、昔好きだった遊び、トランプやボードゲーム。家族でやるのも楽しいかもね。
- お手伝いをして、親をびっくりさせるのもいいね。それで感謝されたら嬉しいよね。
- テレビやスマホやパソコンばかり見ていない？ 目を休めて、音楽を聴いたり、ラジオを聴くのもいいよ。歌を歌うのもいいね。
- 勉強も忘れずにね。苦手なところを復習してもいいし、漢字や英語の単語を覚えるのもいいね。できそうな予定を立ててやると、達成感が得られるよ。

○不安になったときに

- 一人じゃないよ！ みんな不安だよ。仲良しや大好きな人のことを思い出そう。好きなゲームのキャラクターだっていいよ。そして、周りの人に頼っていいんだよ。
- 自分の周りに“いいな。好きだな。”と思うものを置いてみて！ 楽しい思い出の写真もいいと思うよ。
- クッションやぬいぐるみをギュッと抱きしめてみよう。おなかを温めるのもいいよ。
- ニュースを見たり、ウイルスの情報を調べてばかりいい？ ほかの楽しい活動に切り替えて！
- 不安を外に追い出すようにゆっくり深呼吸をしてみよう。10回繰り返してみたら。すーっと気持ちが落ち着くよ。