

保護者の皆様

令和2年5月19日

戸田市立美笹中学校

校長 小高 剛

スクールカウンセラー 木村 能成

新型コロナウイルス感染症下における心のケアについて

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための休校措置が続いておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

今年度、美笹中に着任いたしました、スクールカウンセラーの木村^{よしなり}能成と申します。隔週火曜日に来ています。生徒の皆さんや、保護者の方々が少しでも元気になれるよう、お手伝いをさせていただければと思います。

早速ですが、現在の状況下で、私たちの「心」が受ける影響やストレスとその対処法、休校中の子どもたちへの関わり方等、いくつか情報をお知らせいたします。

【現在、私たちが抱えやすいストレス】

① 未知で目に見えないウイルスに対する不安

コロナウイルスについては、まだ分かっていないことが多いため、不確かな情報が流れ、過度な緊張感が生じることがあります。特に子どもはテレビやネットからの情報の影響を受けやすいので、それらに振り回されないことが大切です。

同じような情報を繰り返し目にすることで、気持ちが不安定になることが分かっています。思い切ってテレビやネットの情報を遮断することも必要です。

② 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。子どもも、不安や恐怖から、怒りの感情がわいて攻撃的になるなど、気持ちが不安定になりやすいでしょう。

その他、体調を崩す、食欲が無い、眠れない、甘えが強くなる、衛生面に過度に気を遣うといった変化が出てくるかもしれません。子どもの訴えを聞き、安心させてください。

これらは、いつもとは異なる状況に遭遇したときに、心と身体を守るための自然な反応であり、おかしいことではありません。

しかし、問題が長期間続いたり、保護者の方ご自身が対応に困ったりする場合は、養護教諭やスクールカウンセラーなどに相談してください。

③ 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が閉ざされていることによるストレスが大きいと思います。

外出を避けるよう通知されているため、大人も不安やイライラが募ってしまいますが、それが家庭内で増幅しあわないように気をつけていただければと思います。適度な距離をとることも必要です。

【どのような対処をしたらよいか】

① 保護者の皆様も、よい体調を維持できるように努めましょう

子どもは、周りの大人の反応をみて状況を判断します。周りの大人が落ち着いていれば、子どもは安心し、落ち着くことができます。そのため、保護者ご自身の心身の安定が第一です。規則正しい生活、人とのコミュニケーション、適度な気分転換を大事に過ごしましょう。

② 家族、親戚、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう

人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。

③ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう

こうした経験は、過度な不安を防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。また、そのような保護者の姿を見て、子どもは落ち着きます。

④ 必要なときに、相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう

埼玉県のホームページ（新型コロナウイルスに関連した相談窓口について）をご参照ください。

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/consulting_service.html

【休校中の子どもとのかかわり方について（リンク集）】

上記に述べたこと以外にも、子どもとのかかわり方についてのアドバイスが記されているホームページをいくつかご紹介させていただきます。

① 日本臨床心理士会・日本公認心理師協会・セーブザチルドレン

「教師保護者等：感染症対策下における子どもの安心安全を高めるために」

http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200302174321_1583138601335720.pdf

感染症対策下での子どもの安心・安全を守るポイントが記されています。

② 日本赤十字社

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>

感染症に関する不安に振り回されないために、どのような工夫ができるか記されています。

③ 日本児童青年精神科・診療所連絡協議会

「新型コロナウイルスに関する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」

<https://jascap.info/2020/03/11/新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルへ/>

子ども、保護者、教職員それぞれへのアドバイスが記されています。

【さわやか相談室のご案内】

お困りのことがございましたら、お電話や面接でのご相談をお受け致します。相談は予約制となっております。お気軽にご連絡下さい（TEL：048-421-5911）