黒井小学校スクールカウンセラー便り

～新型コロナウィルスによる小学校臨時休校に関して～

2020年４月

スクールカウンセラーより保護者の皆様へお知らせです。臨時で長期間の休みとなりましたので、子ども達に大きなストレスがかかることが予想されます。それは大人も同じです。
以下に、心や身体に起こりそうな反応についてお伝えしたいと思います。

① いつもよりイライラしやすくなる

いつもと違う環境になることで、親子ともにストレスがたまり、イライラしやすく、落ち着きがなくなることがあります。卒業や入学を控えているお子さんの場合、先の見通しのつかなさからイライラが募ることがあります。漠然とした不安から、兄弟で家にいるとケンカなども起こりやすくなります。

② いつもより甘えたがる

親にくっつきたがったり、いつもよりわがままになるのは、お子さんがいつもとちがう生活へ不安を覚えているサインです。子どもが急に幼くなってしまったように感じて思わず注意したくなってしまうかもしれませんが、ぐっとこらえて話を聞いてあげてください。

③ 感染症に過敏になる

感染したらどうなるか、どの地域で感染が拡大しているかなど、コロナに関する様々なニュースが飛び交っています。正しい情報を知ることは大切ですが、繰り返して同じニュースに触れていると、それだけで具合が悪くなることがあります。また、詳細な情報を探そうとインターネット検索をかけ続けることで、不安を増大させてしまうかもしれません。

④ 保護者の皆様も同じ

お子さんが不安な様子をみると、保護者の皆様も不安になると思います。お互いに増幅しあうような悪循環にならないようにしなければなりません。「あなたのせいで仕事に行けない」「家事が増える」などは逆効果です。おうちの方自身も気分転換したり、相談し合ったりといったストレス対処と、リラックスを心がけて下さい。

裏面に、上記について反応と対応に分けてまとめています

ストレスから生じやすい子どもたちの反応

（1）身体面に現れるもの

① 不安で眠れない（寝つきが悪い、すぐに目がさめる）②考え込んでボーッとしたり気持ちが暗くなったりする ③頭痛、食欲不振、動悸、疲れやすさなどの身体症状

（2）心理面に現れるもの

①イライラしやすい ②集中力がなくなる ③ちょっとしたことでも気になってしまう ④これからのことが心配で仕方ない ⑤やる気が出ない

（3）行動面に現れるもの

①一人でいたり一人で行動するのを嫌がる ②親にくっつきたがったりやたらと甘えてきたりする ③すぐに泣いたり怒ったりする ④落ち着きがない、やたら騒ぐ、ハイになる ⑤感染に関するニュースを嫌がる ⑥その他、いつもと違う行動

対　応

＊大人が考える以上に子どもは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になる。**今回の感染拡大に関しては、確実に大丈夫と言い切れないところが難しいところであるが、**それでもこまめに安心感を与えることが有効に働くと思われる。**

（1）子どもが不安を訴えてきたり何か不安そうなときにはその気持ちを受け止める。**さえぎらずに話を聞いてあげて「そうだね」「怖いね」などの共感的な言葉をかける。**

（2）小さな子がスキンシップなど身体で甘えてきたときは、スキンシップで応じたり、遊んであげたり、いっしょに寝てあげるなど**安心できるような関わり**で応じる。

（3）心配や不安になるのは当たり前の気持ちであり、**その気持ちを口にできる機会を与える。**「そんなことで不安になるなんて」「そんなこと気にしてるの？」「気にしすぎじゃない？」など子どもの気持ちを否定しないようにする。また、過剰に自分のせいじゃないか、と不安がる子どももいるので、その場合には、誰のせいでもないことを説明する。

（4）感染への不安が広がり、なんとなく落ち着かない気持ちになったり、卒業や入学を控えているお子さんの場合など、先の見通しのつかなさからイライラが募ることがある。兄弟で家にいるとケンカなども起こりやすい。その背後に漠然とした不安があるということに思いをめぐらして、「先の見通しがつかなかったりずっと家にいたりしたら誰でも気持ちが苦しくなるんだよね」「ちょっとしたことでイライラすることもあるんだよね。ちょっと散歩しようか。体を動かすと楽になるよ」など**子どもの気持ちを代弁してやり、クールダウンを試みる。**。

（5）繰り返して同じニュースに触れていると、それだけで具合が悪くなることがあるので、気持ちが閉じこもってしまわないように、**気持ちの切り替えを適度に行う。**

例①こういう機会にこそ、子どもとコミュニケーションを密にしてみる。トランプやボードゲームなど一緒に楽しめるゲームをしてみたり、人込みを避けて散歩に出てみたり、幼いお子さんであれば一緒にお風呂に入るなどのスキンシップを心がける

例②「今、頑張っていること」「できたこと」に注目してほめてあげる関わりをしてみる。子どもたちは、子どもたちなりに何とか親や家庭を助けたいし安心させたいと思っているものなので、普段とは違うお手伝いを頼んでみるなどして頑張ったことを見落とさずにそこに優しい言葉をかける。

札幌学院大学臨床心理学科HPを参考に作成