

新型コロナウイルス感染症による児童のストレスとその対応について

「非常事態宣言」の発令により、長期間に渡り日常生活に制限が出ている中、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、さまざまなご負担があることと思います。

大人も子供も大変な中、私たちはよく耐えているのではないのでしょうか。

＜ストレスについて知りましょう＞

大人でも感染への恐怖と先行きの不安なこの状況を、実は子どもは大人が考える以上に敏感に感じています。「自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱いたり、友達と遊べず閉塞感を感じる生活に大きなストレスを感じたりしているかもしれません。

大きなストレスを感じる場合、子供は言葉で表現できない分、行動や反応に現れます。

一般的な子供のストレス反応

気分の症状	思考・認知的症状	身体的症状	行動の症状
<ul style="list-style-type: none"> 抑うつ感 不安感 いらいら 急に泣いたり怒ったりする 過度に興奮する 笑わなくなった 神経過敏 気力・意欲の低下 無力感 	<ul style="list-style-type: none"> 注意・集中力の低下 記憶力の低下 勉強の能率の低下 物事が決められない 極端に否定的 悲観的に考える 悪夢を見る 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛・腹痛 めまい 下痢・便秘 吐き気 睡眠や食事のリズムの崩れ 眠れない 食欲の低下・増加 疲労感の持続 	<ul style="list-style-type: none"> 落ち着きがなくなる 赤ちゃん返り（おねしょ・指しゃぶり） いつもしていたことができなくなる 親と離れるのを嫌がる 甘えやわがまま 反抗的になる 攻撃的になる 無口になる

＜一呼吸置いて受け止めましょう＞

いつもと様子が違って見えたら「ストレスのサインかな?」と親御さんも一呼吸置いて受け止めてあげてください。とは言え、いつもよりぐだぐだ言うことが増えてきたり、ベタベタまとわりついてきたりすると、親もイライラしてしまいますよね。大人もストレスが溜まるのは当然です。イライラが爆発しそうなときは、まずは距離をおきましょう。別の部屋に駆け込んで深呼吸をしましょう。

表現の仕方は違えど、同じストレスを共有していると思い「ストレスが溜まるよね、つらいよね。同じだよ」と代弁してあげましょう。気持ちを分かちあえると、子どもも落ち着きを取り戻します。その後は、一緒に楽しいことに気持ちを切り替えましょう。

<子どもの不安を大きくさせないためにできること>

◆ ウイルスに対する不安

子どもをメディアの過度で過激な情報に繰り返し晒すことは、不安の増加につながります。テレビやネットから離してあげましょう。不安がっている子には、正確な情報に基づいて、端的な言葉で説明し、繰り返し安心感をあたえるような言葉かけをしましょう。年齢が低いほど、情報は親が口頭で伝えるだけで十分です。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。

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です。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障し、甘えや不安の訴えにはその都度安心を与えてください。

◆ 生活の変化によるストレス

休校により、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いでしょう。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、自分で決めさせることも大切にしましょう。

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。普段できない家事を一緒に行ったり、家だからこそ取り組めることを楽しみましょう。「今日も元気でいられる」ことをポジティブに捉え、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。

◇ 配慮の必要なお子さんについて

障害をもつ子どもは、障害に特有の配慮が必要になります。専門機関にかかっている方は、こまめに相談するようにしましょう。特に、発達障害などの特性をお持ちのお子様は、急な状況の変化に適切に対応できない場合が多くあります。本人の理解力に応じて説明は時間をかけて分かりやすく行い、できれば、表やイラストなどの視覚的な説明方法も取り入れましょう。また、できるだけ安心できるように、先の見通しがもてるようにしてあげましょう。また、感覚過敏をもつ方も多いため、自分のペースで静かに過ごせる場所や時間を作りましょう。このような取組は、発達障害を持たないお子さまにも有効です。

<大人も自分のケアを大切に>

大人も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。SNS を使って、親しい人や会いたい人と繋がることで元気をもらうことも良いでしょう。

子ども達のことに関する不安は、学校にご相談ください。スクールカウンセラーが対応することができます。

＜もしも感染したら ～二次被害を防ぐために～＞

今一番不安になることは、「もしも自分が、子供が感染したら」ということだと思います。

● 重症化への不安と隔離による心理的ストレス

今はいつどこで感染するかわからない状況です。感染した場合「もし重症化したら」「病院で受け入れてもらえなかったら」など強い恐怖と不安を感じます。その上、隔離により家族と引き離され、行動の自由を制限されると、より強い不安を感じたり、喜怒哀楽の感情が失われたり、周りの状況が他人事のように感じられたり、自分がいじめられ、疎外されている気持ちが生じる「拘禁反応」と呼ばれる特有の心理状態が生じることがあります。

また、親やきょうだいなど親しい関係の一人が感染のため隔離されると、残された子どもは引き離された不安や抑うつを感じる場合があります。

これらの反応は決して特別なものではなく、この状況では誰にも起こり得る自然な心理反応です。特に拘禁反応は、通常は、隔離が解除されれば改善します。ただこうした状態が長く続くと、こころやからだに不調をきたす可能性があります。その場合には、心のお医者さんやカウンセラーに相談しましょう。

● 周囲の反応への不安

感染した場合、周囲の反応にも不安を感じると思います。

相手に悪気がないとしても、保菌者として避けられるのはショックなことです。

子どもの場合、反応も正直なため、のけ者扱いやいじめにつながる恐れもあります。

恐怖や不安を感じることは自然な反応ですが、いじめや差別があってはならないことです。

- ◇ もしも自分がかかったら、周りに移さないよう気をつける。
- ◇ 早く治るようしっかり休む。
- ◇ 元気になれば、また元の生活に戻れるから大丈夫。
- ◇ もしもお友達が感染しても、傷つけるようなことは言わない。
- ◇ 一番辛いのはかかった本人だから、早く良くなるように応援してあげよう。

親子で前もって、「こうした気持ち作っておく」ことが大事ではないでしょうか。

また、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などを批難したりすることは、大人自身も気をつけましょう。子どもは非常時の大人の姿をよく見えています。困難なときこそ、子どものモデルとして冷静に対処できるようになりたいものです。

もし、お子さんがいじめや差別を受けたことを話してきたら、「よく話してくれたね。あなたはなにも悪くないんだよ」と安心させてあげましょう。学校にもご相談ください。

カウンセラー勤務日 原則的に火曜日、大楠中学校をメインに勤務しています。

大楠小学校と荻野小学校にもそれぞれ月1回程度勤務します。

勤務日は予告なく変更の場合もあります。各学校のカウンセラー担当にご確認ください。

5月12日 中学校 9:30~17:15
19日 中学校 9:30~12:30 大楠小 13:15~17:15
26日 荻野小 9:30~12:30 中学校 13:15~17:15

6月 2日 中学校 9:30~17:15
9日 大楠小 9:30~17:15
16日 中学校 9:30~13:30
23日 荻野小 9:30~12:30 中学校 13:30~16:30
30日 中学校 9:30~13:30

7月 7日 中学校 9:30~12:30 大楠小 13:15~17:15
14日 荻野小 9:30~12:30 中学校 13:15~17:15

中学校では電話相談も可能です。電話相談をご希望の方は、中学校にお問い合わせください。

「スクールカウンセラーに相談希望」とお伝えの上、ご連絡先もお伝えください。折り返しお電話致します。

大楠中学校 電話番号 046-856-2028