

スクールカウンセラーからのお知らせ

川口市立西中学校

スクールカウンセラー 那須 里絵

保護者の皆さま

現在、新型コロナウイルス感染拡大の防止の観点から休校の措置が取られています。子どもたちが家で過ごす時間が長くなり、外出が制限されるなか、心身の健康にどのような影響が生じるのか、保護者の皆さまもご心配されていることと存じます。

この状況を鑑み、本校のスクールカウンセラーより、保護者の皆様に情報提供をいたします。ぜひ、ご覧いただければと思います。また、5月以降のスクールカウンセラーによる電話相談も受け付けております（事前予約をお願いします）。お気軽にご相談ください。

*休校期間中の子どもの健康に関する Q and A

Q1. ストレスがかかった際、子どもにあらわれやすい反応は何ですか？

A. 一般的に、子どもがストレスを感じた際に現れる反応は、以下のようなものがあります。

- ・ 腹痛や頭痛、不眠、食欲不振など（からだに現れる症状）
- ・ いつもより泣く、大人にしがみつく（気持ちに現れる症状）
- ・ 急に幼い言動をする、夜尿、お漏らし、わがままになるなど、いわゆる赤ちゃんがえり
- ・ 遊びの中で起きている出来事を再現する（言葉にできない気持ちが、遊びの中で現れる）

これらに加え、気持ちが不安定になりやすかったり、いつもよりイライラしていたりすることも考えられます。（子どものうつ症状は、「イライラ」で現れることがあります）

Q2. 休校期間中の子どもと関わる際、保護者として工夫できることはありますか？

A. 休校期間中に子どもと関わる際は、以下のような工夫をしてみましょう。

・子どもと一緒に過ごす時間をつくる

子どもの好きなことに関する話を聞いたり、一緒に料理をしたり、運動をしたりしてみましょう。日頃の関わりの中では気付くことのできなかつた一面に気付く機会になるかもしれません。

・子どもの話を聞き、受けとめる

特に、新型コロナウイルスに関して、子どもが「不安」や「恐怖」を言葉にしたときは、その気持ちを否定するのではなく、肯定的に受け止めましょう。

(悪い応答の例:「そんなこと言わないの!」「みんな不安なだから、我慢しなさい」→子どもの気持ちの表出を抑えこんでしまいます)

(良い応答の例:「心配だよね。」「不安だよね。」→子どもが感じていると思われる気持ちを言葉にして伝えます。)

*私たち大人も、不安な気持ちを持っています。まずは、大人自身が落ち着いて、安心できるようになることが大切です。周囲の人に話を聞いてもらったり、リラックスできる方法を試してみたりしましょう。

・子どもが現実の友人と連絡を取ることを認める

SNS やインターネットの使い方についてのルールは必要ですが、子どもたちは「繋がり」を必要としています。直接の交流を持つことが難しい今、電話や SNS などのオンラインツールを用いた友人との交流を保証してあげることも大切です。

・子どもの睡眠、食事、運動のリズムに気を付ける

感染症対策に限ったことではありませんが、「睡眠、食事、運動」の三拍子のうち、どれかがバランスを崩すと子どもの心身の健康に影響が出やすいと言われています。「運動」に関しては、軽いジョギングやウォーキング、縄跳び、筋トレ、ヨガ、ストレッチなどを行うと良いでしょう。もちろん、軽い散歩などでも構いません。

Q3. その他、こころが健康であるために、気をつけたほうがよいことはありますか？

A. まず、私たちが最も気をつけたいのは、不確かな情報に惑わされないことです。

私たち人間は、不安定な状況におちいると、不安や焦りが高まりパニックが生じやすくなります。そのよ
うなときに多くの情報が入ってくると、その正確さを確認できないままに、あらゆる情報を信じてしま
いやすくなります。まずは、その情報の出どころが確かなものなのかどうか、落ち着いて確認しまし
ょう。また、SNS やメールなどで「拡散」されている情報は出どころが不確かなものもありますので、注意しまし
ょう。

もう一つは、感染症による「差別・偏見」の広がりにつけることです。感染症が生じると・・・

① 見えない敵（ウイルス）への不安が高まる

↓

② 特定の対象を見える敵とみなし、嫌悪の対象とする

↓

③ 嫌悪の対象を偏見・差別し、遠ざけることで、つかの間の安心感を得る

という現象が生じやすくなります。これに関しては、日本赤十字社の資料（本資料文末、参考 URL の 2 番）が参考になります。私たちが何を恐れているのか、何が起きているのか、情報を整理しながら落ち着いて考えましょう。

参考 URL

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

説明：感染症対策下における子どもの安心・安全を守るためのポイントが簡潔にまとめられています。

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>

説明：新型コロナウイルスがもたらす、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が記されています。

3. 世界保健機関

「新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHO から世界中の保護者たちへ。」

<https://covid-19-act.jp/parenting->

[who/?fbclid=IwAR2n7rpC5Q3frgAwFVghqpkcc6mXHujNgWiknh4sXeSWiJX84pgpMdn-pfl](https://covid-19-act.jp/parenting-who/?fbclid=IwAR2n7rpC5Q3frgAwFVghqpkcc6mXHujNgWiknh4sXeSWiJX84pgpMdn-pfl)

説明：子どもとの接し方、関わり方についてのポイントが記されています。

以上