

2020年4月

深谷市小学校スクールカウンセラー

臨床心理士／公認心理師 別宮 幸徳（べっく ゆきのり）

### ◎保護者のみなさまへ

コロナウイルス流行の影響で学校が休みになり、お子さんが家庭で過ごす時間が増えています。それに伴って、お子さんに関してお困りの点が出てくるのではないかと思います。どのように対処したらよいか、心理の立場から考えてみました。

### ◆ 学校が休みで起きる子どもの変化

- ・ 家にいる時間が長く生活リズムが乱れやすい。
- ・ テレビやゲーム、ネット動画に没頭しやすい。
- ・ テレビやSNSの情報から子どもも不安になりやすい。
- ・ コロナがきっかけで元々あった不安も出てきやすい。
- ・ 不安からさまざまなストレス反応が出ることもある。

### 一般的な子どものストレス反応

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"> <li>・抑うつ感</li> <li>・不安感</li> <li>・いらいら</li> <li>・急に泣いたり怒ったりする</li> <li>・過度に興奮する</li> <li>・笑わなくなった</li> <li>・神経過敏</li> <li>・無力感</li> <li>・倦怠感（遊びや学業にやる気がでない）</li> <li>・気力の低下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・注意・集中力の低下</li> <li>・記憶力の低下</li> <li>・学業での能率の低下</li> <li>・物事が決められない</li> <li>・極端に否定的</li> <li>・悲観的に考える</li> <li>・悪夢を見る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛・腹痛</li> <li>・めまい</li> <li>・下痢・便秘</li> <li>・吐き気</li> <li>・睡眠や食事のリズムがくずれる</li> <li>・不眠</li> <li>・食欲の低下・増加</li> <li>・疲労感の持続</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そわそわして落ち着かない</li> <li>・おねしょや指しゃぶりなどの退行</li> <li>・いつもしていたことができなくなる（ひとり寝る、宿題する等）</li> <li>・親と離れることやひとりであることを極端に嫌がる</li> <li>・甘えやわがまま、ぐずぐず言う</li> <li>・反抗が強くなる</li> <li>・言動が攻撃的になる</li> <li>・無口になる</li> </ul>

裏面へ↓

### ◆ どう接したらよいのか？

- ・困ったなと思える子どもの振る舞いの多くは、不安から来ていると考えられます。
- ・具体的な注意も必要ですが、根本は子どもの不安を和らげてあげることが大切でしょう。

### 《安心できる環境づくり》

- ・親や大人が子どもを守っているということを行動や言葉で伝える。
- ・言葉だけでなく「いい気持ち」の増加につとめる（子どもと過ごす時間を増やす、おいしい食事を一緒に食べるなど）。
- ・テレビ報道やSNSなどに必要以上にさらさない。
- ・普段の生活のリズムをキープする。
- ・必要に応じて、一時的に期待度を下げる（家庭学習やけいこごとの練習の量などの調節）。

### 《オープンな話しやすい環境づくり》

- ・繰り返し聞いてくるのは不安感の表れ。
- ・気持ちを受けとめて共感・受容 「うん、怖いね」「そう感じるのは自然なことなんだよ」
- ・質問に答えられることは答え、わからないことは憶測で答えない。
- ・「なぜそう思うの？」などと聞いて子どもの考える道筋を理解する。
- ・子どもの話を聴くだけでなく、人の力強さ・回復する力も伝える。

### 《大人も落ち着く必要がある》

- ・子どもの不安を受け止めてあげるには、まず大人が冷静でなければなりません。
- ・食事や睡眠をしっかりととり、公的な信頼できる情報を確認し噂に惑わされないこと（テレビやSNSは要注意）、自分に無理をさせすぎないこと、短くても自分のための時間を確保し、何か喜びとなるものを大切にすること。
- ・その上で、お子さんの話をゆっくり聴いてあげられたら、これ以上のことはありません。