

## 新型コロナウイルスと子どものストレス、その対処法について

スクールカウンセラー 倉石聡子（くらいしあきこ）

新型コロナウイルス感染症の拡大で、子どももその家族も多大なストレスを抱えています。休校が続く子どもたちの心に起きていることと、その対応については、様々な専門家が提言を行っていますので、ご家庭でお子さんと接する上でのヒントにして役立てて頂ければと思います。

### ●子どもが置かれている状況

- ①環境変化にさらされている・・・突然の休校、友達と会えない、外で遊べない、大きなイベント(入学式等)の中止など、大きな変化を経験しています。
- ②保護者の不安、社会全体の不安を感じ取っている・・・大人同士の日々の会話や、ニュースなどから、自分や家族も病気になるのではと不安を感じています。
- ③見通しが持てない・・・大人にとっても先行きが見えない状況です。現状の理解が十分でない子どもたちは、より見通しが持てず混乱していることがあります。

### ●子どものストレス反応

家庭内で下記のような様子がみられることがあるかもしれません。

- ① 身体面の反応・・・頭が痛い、お腹が痛い、眠れないなど
- ② 行動面の反応・・・怒りっぽい、大人にまとわりつく、甘える、わがままになる、落ち着きがない、オンラインゲーム・テレビゲームなどにのめり込む、夜尿や夜泣き、食欲の増加/減少など

### ●子どもへの対応

#### ① 正しい情報をわかりやすく伝える

正しい知識を得ることは、子どもが取り残されず、適切な意思決定をするために大切です。

年齢にあった言葉で、正確に、ポイントを絞って理解を促してあげてください。

\*映像やニュースの見すぎ、SNSなどのうわさやデマ等は、子どもの不安を高めてしまいます。

過度な情報や歪んだ情報から子どもを守ることも重要です。

#### ② 日常を維持する

同じ時間に起床・就寝する、規則正しく食事をする、おおよそのスケジュールに沿って生活するなど、日常を維持することで子どもは安心感を得ることができます。

#### ③ 子どもの不安、疑問などをじっくり聴く

どんな気持ちであっても否定せず受け止め、子どもなりにがんばっていること、我慢していることを認めてあげることが大切です。

大人からの「乗り越えよう」「気にするな」といった助言は、子どもが十分に気持ちを話す機会を奪

い、結果的に感情に蓋をしてしまう場合があります。

#### ④ スケジュールや約束ごとを子どもと一緒に決める

学校と同じような時間枠を設定しても、うまくいかないことが多いようです。子どもが守れると思える約束やスケジュールと一緒に決めましょう。

特にお手伝いの時間は有効です。在宅が長引くと、人の役に立つ、認められる機会が持ちづらいものです。お手伝いをして家族から認められることは、自己肯定感を高めるきっかけになります。

#### ⑤ 親子で過ごす時間、楽しめるアクティビティを取り入れる

ストレッチ、お菓子作り、カードゲームやボードゲーム、創作など、親子で興味を持ってできる活動を積極的に取り入れてみましょう。

#### ⑥ 保護者のセルフケアを忘れない

大きな変化にさらされて、ストレスが高まっているのは大人も同様です。仕事や経済面の不安、子どもとかわる時間や家事の時間の増加等で大人も疲れています。一日一回、自分の体調や心の状態をチェックするとよいといわれています。また、読書や音楽鑑賞、おしゃべりなど、リラックスできる時間を取り入れましょう。

自分でどうしようもないと感じたら、様々な専門機関も控えていますので、どうぞお気軽にご相談ください。

～参考にした資料～

- ・国立成育医療センター「子ども新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

- ・厚生労働省ビデオメッセージ集

～妊婦のみなさま、小さなお子さまがいらっしゃるみなさまへ～

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_10996.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10996.html)

- ・日本小児学会「お子様と暮らしている皆様へ」

[http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200406\\_02.pdf](http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200406_02.pdf)

啓明小学校相談室は、臨時休業中の5月も開室しています。



開室日：5/8（金）、5/12（火）、5/19（火）、5/26（火）

9：00～17：30

電話または来談で、お子様、保護者からのご相談をお受けしています。

ご相談をご希望の場合は、学校まで電話にてご連絡ください。