

【保護者の皆さまへ】

ご入学、ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの小林明美です。カウンセリングやお便りを通して、お子様が毎日元気に学校生活を送っていただけるようにお手伝いしていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

現在、学校においては、新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するための臨時休校の措置が取られています。テレビやネットでもウィルスの広がりについては繰り返し報道されており、精神的に動揺しているお子さんもおられるかもしれません。ご家庭でもお子さんのストレス反応がどんな状態であるか観察してみてください。子どもは大人が考える以上に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です。

■ 一般的な子どものストレス反応とは・・・

| 気分の症状                                                                                                                                                                                                                     | 思考・認知的症状                                                                                                                                                                 | 身体症状                                                                                                                                                                         | 行動の症状                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・抑うつ感</li> <li>・不安感</li> <li>・イライラ</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出ない）</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>・学業での効率の低下</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崩れる</li> <li>・不眠</li> <li>・食欲低下・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（ひとりで寝る、宿題する等）</li> <li>・親と離れることやひとりでい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> |

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、ついそっけなくしがちですね。でも、こんな行動を「ストレスのサインかな?」とお家の方が気付くだけでも対応が効果的なものになります。

■ 家庭でできることは・・・

《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ましょう。
- 言葉だけでなく「いい気持ち」を増やしましょう。（子どもと過ごす時間やスキンシップを増やす、好きなおかずを作る 等）
- テレビ報道などに必要以上に子どもをさらさないことも大切です。
- できる限り、普段の生活のリズムをキープしましょう。
- 必要に応じて、一時的に子どもへの期待度を下げることが必要かもしれません（例：家庭学習や習い事の調節 など）。

## 《オープンな話しやすい環境づくり》

- 子どもが繰り返し聞いてくるのは不安感の表れかもしれません。気持ちを受けとめて、共感・受容しましょう。「うん、怖いね」「そう感じるのは自然なことなんだよ」と伝えましょう。
- 質問に答えられるよう、に準備しておくことも必要かもしれません。その場合、憶測でなく、事実を簡潔に伝えましょう。
- 「どうしてそう思う？」と聞いて、子どもの思考プロセスを推測してみましょう。
- 話したままで終わらずに、人の力強さや回復力（レジリエンス）も強調しましょう。
- 子どもが望めば何かできることをさせてみましょう。多くの行事がキャンセルになり、会えなくなったお友達や先生に手紙を書くこともいいですね。

学校では、保護者の皆さんからの相談を受け付けています。困ったこと、気になることがあったらどうぞ気軽にご相談ください。

お子さんを一番よくご存知なのはお家の方です。心配な兆しを感じた時は、ためらわずに、連絡を取り相談してください。



スクールカウンセラー

（臨床心理士・公認心理師）

小林 明美

## \*\*引用・参考文献\*\*

- 「ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター・教育相談室」教育相談員 パーンズ静子 森真佐子、2020 年 3 月
- 「新型コロナウイルス感染症による児童生徒のストレスとその対応について」北海道臨床心理士会 教育領域委員会 2020 年 3 月 3 日