

令和2年5月

保護者の皆様へ

スクールカウンセラー 那須田律子

## 休校中の子どものストレス反応とその対応について

スクールカウンセラーの那須田律子と申します。桂高校に赴任して今年で2年目になります。どうかよろしくお願い致します。

さて、新型コロナウイルス対策のため休校が続いております。人間は、いつもと違うことにストレスを感じるものなので、この期間にいつもとは違う反応が起こったとしても、それはとても自然なことです。

このお便りでは、こんな状況下で起こりがちな反応と、そういった反応に対して大人ができる対応をいくつかご紹介したいと思います。

○今のような状況下では、子どもたちに、次のような反応が現れる場合があります

☆これらは誰にでも起こりうる自然なもので、心のバランスを保つ役割を持っています。

通常、周囲が適切に対応すればそのうちおさまります。

### <身体・行動面で>

- ・寝付きが悪かったり、夜中に目を覚ましたりする
- ・食欲がない
- ・普段はあまり言わないのに、頭痛や腹痛を訴える
- など

### <気持ちの面で>

- ・不安がる
- ・ふさぎ込む
- ・いつもよりテンションが高い
- ・怒りっぽくなる
- ・過敏になる
- ・いつもよりも親に甘える
- ・落ち着きがなくなる
- ・反抗的になる
- など

○保護者のこのような対応が、子どもに安心感を与え、効果的です

☆その際に大人が安心感を与えることが大切です。大人が安心させてあげると、子どもは徐々に落ち着いていきます。

- ・「大丈夫だよ」「なんとかなるよ」と言葉で伝える
- ・新型コロナウイルスに関する正しい知識や予防法を子どもにわかる方法で伝える
- ・可能な限り規則正しい日常生活を送る（食事・睡眠・適度な運動）
- ・リラックスしたり楽しんだりする時間を持つ
- ・家族団らんや友達との関わりを可能な方法で持つ
- ・マスコミの過激な情報に振り回されない

→ 子どもの反応が強かったり、1～2週間を越えて継続したりするときはスクールカウンセラー等の専門家に相談してください

- ★ 大人もストレスがたまっています。余裕がなくて、つい子どもに大人の愚痴を聞かせたり、イライラして叱りすぎたり・・・でも子どもに大人の愚痴やイライラをぶつけると、不安が強くなってしまうので、できたら避けた方が良いでしょう。
- ★ そのためにも、今は非常時なので、あまり完璧を求めず、いつもよりちょっとだけゆるめに、少しだけ大目に見てあげてください。
- ★ 子どもの日常のちょっとしたことをほめるなど、優しい言葉かけをすると効果的です。
- ★ 大人も、自粛生活を耐えている自分自身をほめて、自分自身に優しい言葉をかけてあげてください。

保護者の皆様も、大変にストレスがかかっている状態と思います。保護者の皆様ご自身も、ストレスをため込まれませんようお過ごしくださればと思います。