

◇新型コロナウイルス感染症に関連した子どものストレスと心のケアについて◇

スクールカウンセラー

新型コロナウイルス感染症がなかなか収まらない状況で保護者の皆さんには、いろいろとご心配のことと思います。感染拡大を防止するために行動の自粛や行動変容を求められ、思うままにならないのが現状です。こういった状況の中で、子どもたちはもちろん、保護者様自身も不安やストレスを抱えがちだと思います。そこで、不安やストレスへの対処方法・心のケアについてお知らせいたします。



(1) 不安になることは自然です

だいたい知見が得られてきたとはいえ、コロナウイルスはまだまだわからないことの多いウイルスです。また、学校での授業や行事が急に変更・中止になったり、長期休みの行動に制限が出たりするのは、今までになかった初めてのことです。つまり、子どもたちも、今までにないできごとに直面しています。子どもも大人も、知らないことに不安を感じることは自然なことです。だからこそ、不安を恐れたり、避けようとするのではなく、不安と上手に付き合っていくことが大切です。



(2) 不安を押し込めずに外に出す（言葉にする）

テレビやインターネットを見ていると、コロナウイルスの様々な情報が飛び交っていて、本当に心配になると思います。子どもたちが、そういう情報に触れたときに、「コロナウイルスで、～なんだって」などと、お父さんお母さんに何か言ってくるかもしれません。人が何かを言いたくなるのは、心が動いた時です。この場合、子どもたちの心に不安や心配が生まれたから言ってきたと思われます。だから、子供たちには「そういうことを聞くと心配になっちゃうよね」と、不安な気持ちを受け止めてあげてください。保護者様自身も、お子さまにコロナウイルスについて話したいこともあると思います。でも、そこは大人。いったん言葉を飲みこんで、「これは子どもを不安にさせる情報ではないかな?」、「誤解を招くような話ではないかな?」と確認してください。確認し、大丈夫と判断したら、お子さまにも話してみてください。「大丈夫かどうか判断に迷う」、「これはいけない」と思ったら、大人同士（成人のご家族、ご友人、ご同僚など）で話してください。不安を自分の中だけに押し込めず外に出す（言葉にする）のが有効なのは、子どもも大人もいっしょです。

### (3) ストレス解消法を家族で考える・やってみる

生徒のみなさん向けのカウンセリング・ルームだより年度末号で、ストレス解消法についてまとめました。お子さまがそれを見て（見なくても）、ストレス解消法をやろうと動き出すかもしれません。課題や勉強も大切ですが、こころのケアも大切な時期です。「そんなことしないで勉強しなさい」と言わずに、少し見守ってあげてください。

お子さまに「何をやってるの？楽しそうだね」と声をかけたり、「次は〇〇をやってみようか」、「何をしたら楽しいかな？」と、家族みんなでストレス解消の方法を考え、やってみるともっと効果的です。

ストレス解消法はお金のかかることやひどく手間のかかるものだけではありません。家でできて、身近なものや家事に関わるものたくさんあります。（例：断捨離、部屋の模様替え、料理など）家族みんなで行うことで、楽しくストレス解消になり、家事もはかどる一石二鳥のものが見つかるかもしれません。春休みをつかって、ぜひ取り組んでみてください。



### (4) 心がリフレッシュできるように

子どもたちから、ため息やグチがよく出てくるかもしれません。心にストレスがたまっている証拠ですが、ストレスを心に押し込んでしまわずに、外に出すことができます。そういう意味では、ため息やグチが出ることは良いことです。

そんなときこそ、さらに少し心をリフレッシュできると良いと思います。深呼吸は心の安定につながる事が分かっています。ため息やグチのすぐ後に、もう一度ゆっくり息を吐き出してみる（つまり深呼吸する）ことをお勧めします。その息と一緒にストレスを体から追い出してしまうイメージでやってみると、もっと心のリフレッシュにつながります。息をゆっくり長く吐き出すことがおすすめです。保護者の皆様にもお勧めします。

ご家庭でのお子さまの様子やかかわり方に心配や不安があるときはご相談ください。  
（お気軽に学校までお問い合わせください。）



引用元：<https://www.resource-port.net/sctayori/> 半田一郎先生、『子育てカウンセリングリソースポート』