



うれしいな みんなと あえたよ！！

2週間ぶりに、学校中に子どもたちの声が響き、笑顔があふれています。

このたびの臨時休校の間、保護者の皆様にはご理解ご協力をいただきありがとうございました。本日より授業は再開されましたが、新型コロナウイルス感染症の流行は続いている状況です。休校中もお願いしておりました「睡眠記録票・体調記録票」の記入を活用し、子どもたちの健康管理につとめたいと思います。引き続きの取組をよろしく願いいたします。

子ども達の不安やストレスにどう向き合うか

札幌学院大学臨床心理学科「新型コロナウイルスの感染拡大に伴う子ども達のストレスと対応についてから」引用

「臨時休校 子どもの相談機関にストレスや不安の訴えが相次ぐ」といった記事を目にすることが多いです。学校再開にあたり、子どもたちの身体面だけでなく、心の状態も注意深く観察することが大切だということを職員で共通理解をし今日を迎えました。その際、参考にした資料です。ご家庭でも参考にしてください、何かご心配なことがありましたら、お気軽に学校にご相談ください。

北海道での新型コロナウイルスの感染拡大を受け、感染への不安が大きくなってきていたところに加えて、一部の会社が休業したり臨時休校が実施されたりするなど、影響は身近なところにも及んできました。「いつもの生活」を送ることができなくなった子どもたちにはいったいどういったストレスがかかってどのように対応すればいいのでしょうか。

1. コロナウイルスの影響によって考えられるストレス

(1) 感染への不安と恐怖

＊自分だけではなく親や身近な人の感染を気にする子ども多い

＊帰宅後の手洗いをうっかり忘れるなどしたときの、感染したかもという不安

(2) 外出の制限や友達と遊ぶことができない不自由さ

(3) 卒業、受験関係のイベントの中止や縮小など急激な予定変更に伴うストレス

(4) これからどうなっていくのか、見通しが立っていないことへの不安

(5) 休校になることで親の仕事や経済状況に影響を与えてしまう場合、その不安

2. ストレスから生じやすい子どもたちの反応

(1) 身体面に現れるもの

- ・不安で眠れない(寝つきが悪い、すぐに目がさめる)
- ・考え込んでボーッとしたり気持ちが暗くなったりする
- ・頭痛、食欲不振、動悸、疲れやすさなどの身体症状

(2) 心理面に現れるもの

- ・イライラしやすい
- ・集中力がなくなる
- ・ちょっとしたことでも気になってしまう
- ・これからのことが心配で仕方ない
- ・やる気が出ない

(3) 行動面に現れるもの

- ・一人でいたり一人で行動するのを嫌がる
- ・親にくっつきたがったりやたらと甘えてきたりする
- ・すぐに泣いたり怒ったりする
- ・落ち着きがない、やたら騒ぐ、ハイになる
- ・感染に関するニュースを嫌がる
- ・その他、いつもと違う行動



3. 対応

大人が考える以上に子どもは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になります。今回の感染拡大に関しては、確実に大丈夫と言い切れないところが難しいところですが、それでもこまめに安心感を与えることは有効だと思います。*子どもが不安を訴えてきたり何か不安そうなときにはその気持ちを受け止めてあげてください。さえぎらずに話を聞いてあげて「そうだね」「怖いね」などの共感的な言葉をかけてあげてください。小さな子がスキンシップなど身体で甘えてきたときは、スキンシップで応じたり、一緒にいてあげたり遊んであげたり、そばで寝てあげるなど安心できるような関わりで応じてください。

*何が起きているのが混乱している様子であれば正しい情報を与えてください。心配や不安になるのは当たり前な気持ちであり、その気持ちを口にできる機会を与えてください。

*「そんなことで不安になるなんて」「そんなこと気にしてるの?」「気にしすぎじゃない?」「もう忘れたら?」など子どもの気持ちを否定しないようにします。

*過剰に自分のせいじゃないか、と不安がる子どももいます。そういうときは、誰のせいでもないことを説明してあげてください。

*感染への不安が広がり、なんとなく落ち着かない気持ちになってしまうお子さんが出てくると思われます。卒業や入学を控えているお子さんの場合など、先の見通しのつかなさからイライラが募ることがあります。兄弟で家にいるとケンカなども起こりやすいと思われます。その背後に漠然とした不安があるということに思いをめぐらして、「先の見通しがつかなかったりずっと家にいたりしたら誰でも気持ちが苦しくなるんだよね」「ちょっとしたことでむかつくこともあるんだよね。ちょっと散歩しようか。体を動かすと楽になるよ」などクールダウンを試みてください。

*保護者の皆さまも同じで、不安やイライラが募ることかと思いますが、お互いに増幅しあうような悪循環にならないようにしなければなりません。子どもたちは親の影響を敏感に受け取ってしまいます。「あなたのせいで仕事に行けない」「家事が増える」などは禁句です。そうでなくても子どもは自責感をもっていたりします。

*正しい情報を知ることが大切ですが、繰り返して同じニュースに触れていると、それだけで具合が悪くなる場合があります。気持ちが閉じこもってしまわないように、気持ちの切り替えを適度に行ってください。

*こういう機会にこそ、お子さんとコミュニケーションを密にすることをお勧めします。トランプやボードゲームなど一緒に楽しめるゲームをしてみたり、幼いお子さんであれば一緒にお風呂に入るなどのスキンシップを心がけるのも良いと思います。

*「今、頑張っていること」「できたこと」に注目してほめてあげる関わりをしてみてください。子どもたちは、子どもたちなりに何とか親や家庭を助けたいし安心させたいと思っているものです。日常のちょっとしたことでも、できていることややったこと、頑張ったことを見落とさずにそこに優しい言葉をかけてあげてください。

発行日：2020.03.02

札幌学院大学 教育支援課（心理学部係）

手洗い...
外から帰ってきたら、まずせっけんで手洗いを！
手についたウイルスを洗いながす。



せっけんをつけて
しっかり洗う！

コロナウイルスやっつけるぞ
作戦①

©藤田医科大学感染疫学科

せきエチケット...
せきやくしゃみができるときはマスクをつける。または、くしゃみやせきの時、口や鼻をハンカチなどでおおう。



せきやくしゃみといっしょに
ウイルスがとびちるのをふせぐ。

コロナウイルスやっつけるぞ
作戦②

©藤田医科大学感染疫学科

かぜをひいたら家で休む...
ねつ、はなみず、せきなどがある時はそとにでず、家でゆっくり休む。



ちゃんと休むことが
大切です。

.....

コロナウイルスやっつけるぞ
作戦③

©藤田医科大学感染疫学科

藤田医学部「コロナウイルス対策3ステップ」
感染症科

「なぜ予防？」
子どもに説明

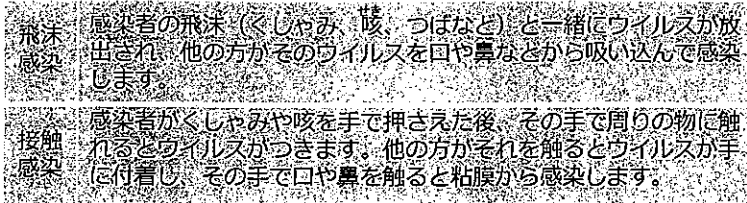
小学生向けの説明資料。
藤田医大感染症科のウェブ
特設サイトからダウンロード
できます。

新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特に高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。



日常生活で気を付けること（詳細は、裏面をご覧ください）

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、職場を休んでください。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、外出を控え、毎日、体温測定をして記録してください。

【お願い】

感染予防のため、使用後はトイレのフタを閉じてから、流しましょう



医療機関の受診の仕方

発熱や咳などの症状で医療機関を受診する場合は、事前に電話連絡をし、マスクを着用して受診しましょう。また、次の症状がある方は、「帰国者・接触者相談センター」（豊岡健康福祉事務所）に、まず相談し、受診の指示を受けてください。

電話：0796-26-3660 平日9時～17時30分

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

※高齢者や基礎疾患等のある方・妊婦の方は、上の状態が2日以上程度続く場合

症状に不安があるなど、一般的な問合せはこちら

- 兵庫県 24時間コールセンター 電話：078-362-9980
- 厚生労働省相談窓口 電話：0120-565653（フリーダイヤル）
9時～21時（土日・祝日も実施）