

子どもたちの心のケアについて ～保護者の皆さまへ～

2020.4.28 スクールカウンセラー 山崎寿子・高城早苗



新型コロナウイルス感染拡大防止のため休校が続き、メディアには毎日大量の情報があふれています。先の見えない不安な状況の中、子どもたちは、『いつもと違う』生活にストレスを抱え、心とからだのバランスを崩してしまう可能性があります。休校が続く日々において、保護者の皆さまは、ご家庭でそうした子どもたちとの関わり方に悩まれる場面があるかと思えます。そこで、子どもたちのストレス反応と関わり方のヒントについてまとめてみましたので、ぜひ参考にしてみてください。

<子どものストレス反応について>



子どものストレスはあらゆる形で表現されます。

からだの変化（症状）	行動面の変化	心の変化	学習の様子
○頭が痛い	○落ち着かない、そわそわする	○よく泣いたり怒ったりする	○集中力の低下
○お腹が痛い	○わがままを言って困らせる	○ささいなことでイライラする	○記憶力の低下
○眠れない	○親にしがみついて離れない	○はしゃぎすぎたり興奮したりする	○間違いが多い
○食欲がない	○一人でできていたことができない	○ぐずぐず言う	○まったくやる気にならない
○気持ち悪い、吐き気がする	○攻撃的・暴力的になる	○甘えが強くなる	○投げやりになっている
○だるい	○反抗的な態度をとる	○表情が暗い	○将来に悲観的になっている
○朝起きられない	○夜尿やおもらしをする	○必要以上にいい子にしている	

子どもの年齢や環境によって反応は様々ですが、こうした症状や変化は、『いつもと違う』状況下で起こる、心とからだのごく自然な反応です。適切な対応をすることで、子どもたちは次第にその状況に適応していく力を持っていますので安心してください。



<子どもとの関わり方のヒント>

① 子どもが落ち着きや安心を得られるように心掛けましょう

見通しが持てて、時間の連続性を感じられると気持ちが落ち着いてきます。自分のためのちょっとしたルーティーン・計画を持ちながら、楽しみなことや活動のスケジュールについて自分で考えられることが大事です。例えば、寝る時間・起きる時間・食事の時間はおおよそ一定にしつつ、「明日は～してあそぶぞ」「夕方は5時から〇〇しよう」など自分の生活は自分で組み立て、予測できるという感覚を持たせてあげましょう。あまり細かにスケジュール・やるべきことを配置しすぎないほうがよいでしょう。そして、楽しみにしていることを聞いてあげましょう。時間の感覚を持ち、自分のことを聞いてくれる人の声や顔を通して安心感が得られます。

② 子どもの態度や行動をすぐ叱ったりせず、どんな気持ちでそうしているのかを想像してみましょう

年齢が低ければ低いほど、自分の気持ちについての理解はまだ幼く、表現方法が未熟です。思春期の子どもであっても、イライラしている時などは、気持ちがダイレクトに行動として表現されやすいです。携帯電話等の顔文字(>_<)、!(^^)!とか、☺ ☹といった絵文字を手がかりにして、子どもの気持ちを拾い上げることができるかもしれません。あるいは「もやもやした気持ちなのかな」「〇〇だったんだね」「〇〇したかったんだね」とそのまま受け止め、言葉で返してあげましょう。自分がどのような気持ちなのかわかることはとても大切なことです。

③ 子どもなりにがんばっていることを認めて、それを言葉にして伝えてあげましょう

「がんばった」と思われることを具体的に言葉にして伝えます。「食べたものをちゃんと台所においてくれたね」「プリントやろうとしているんだね」のように、小さなこと、当たり前のことでも言葉にして伝えましょう。

④ 子どもの気持ちを聴きましょう

大人の都合もあり、ついひとこと言ってしまいたくなりますが、「聞いてもらってよかった」と思えると、子どもは大事にされていると感じ、自分を大切にできる気持ちにつながります。批評・批判・皮肉を言わずに、まずは「聞いてもらえる人がいる」ことをわかってもらいましょう。

⑤ 『いつもと同じ』にできることを保ち続けましょう

『いつもと同じ』を大事にすることは、大きな変化の中で子供の心の安定につながります。休校中であっても、朝ごはんの時間、登校日と同じようなあわただしさがあってもよいでしょう。着替えをうながし、家庭の中でのいつものことを大切にしましょう。生活の5定点（3度の食事・起床就寝時間）や、ご家庭ごとにやっている、いつものことをするよううながしましょう。

⑥ 不安をあおりがちなメディアの情報に接する機会を制限しましょう

何が起きているのか、これからどんなことが起こりうるかについて、安心できるように誠実で、かつ年齢に応じた適切な方法で、正しい情報提供が必要です。



⑦ 様々なリラクスの方法(コーピングレパートリー)をつくりましょう

・だらだらゴロゴロする・ペットの世話をする（なでる・だく・水槽の水を替える・話しかける）・音楽を聴く
・クッキングをする（おやつ作り・お味噌汁作る）・うれしいものを見る（お気に入りの写真・昔の写真・学校行事の写真・DVD）・可能な範囲で自然に触れる（種をまいて植物をそだてる）・入浴をゆっくり楽しむ・目を閉じて横になる・体を動かす（縄跳び・散歩・サッカー動画などつかってリフティングする）etc・・・

⑧ 人とのつながりを維持できるように応援してあげましょう

家族以外の人とつながることも、心のエネルギーになります。お友達、学校の先生、祖父母などの親戚、部活の仲間等々とLINE等の無料電話やメール、SNSなどを上手に用いて、積極的に（年齢によっては親と一緒に）つながりましょう。離れている親戚などにお手紙を出してみるのもよいかもしれません。

⑨ 親も自分の疲れのための癒しを工夫しましょう

・窓を開けて朝の新鮮な空気を吸う・おいしいコーヒー、ティータイムをとる・子どもの予定だけでなく、自分のちょっとした計画（今日は～をする）と決めたことを少しでもやる・子どもから少し離れ、自分の気持ちを書き出してみる、つぶやいてみる etc・・・

⑩ 学習への取り組みをあたたく応援しましょう

学校に行っていない休日感覚もある中、しかも先生不在でいつもと違うやり方で学習することは負担があり、なかなか難しいものです。先生あつての学習であったことを考えると、気持ちが向かないこともあるでしょう。にもかかわらず、できたこと、やったことをしっかりとほめてあげましょう。意欲が上向きになるよう、あたたく応援しましょう。

< さいごに・・・ >

今はまさに非常事態時です。想定外のことが起きて当たり前の毎日が続いています。子どもの様子で気になることがありましたら、遠慮なくご相談ください。富士見町の小中学校では2名のスクールカウンセラーがご相談に応じています。

相談ご希望の場合は学校にお問い合わせください。お電話でのご相談も可能です。

5月の相談可能日

☆富士見町 SC

：山崎寿子（富士見小：8日・22日・25日、本郷小：8日・29日、境小：22日、富士見中：11日・29日）

☆長野県 SC

：高城早苗（富士見小：8日・29日、本郷小：15日、境小：22日、富士見中：22日・24日）

