



令和2年5月

中央区立銀座中学校  
スクールカウンセラー 秋田貴与子

新型コロナウイルス感染症対策の休校や自粛が続く状況で、保護者の皆様はいろいろとご心配事が多いと思います。このような状況の中で、子どもたちも不安やストレスを抱えていることと思います。

今回は保護者の方への不安やストレスの対処法、心のケアについてお伝えします。

### 1 不安になることは自然なことです

今まで誰も経験したことがない感染症に対する不安、今までにない長期休校による不安など、知らないことに対して不安を感じることは自然なことです。不安を避けたり、恐れるのではなく、上手に付き合うことが大切です。「不安があってもいい」という姿勢が落ち着くことにつながります。

### 2 不安な気持ちは言葉にしましょう

テレビやインターネットから様々な感染症に関する情報が流れています。子どもに不適切な行動がみられたら、「～が心配なのかな」など背景に不安がないか聞いてください。不安を言葉にできたら「教えてくれてありがとう」などほめてください。また、「そんなこと聞いたら心配になるよね」と受け止めてあげてください。言葉で表現することで、不安と上手に付き合っていく力を引き出しましょう。

### 3 保護者自身が体調維持できるように心がけてください

保護者ご自身の心身の安定が一番です。規則正しい生活、運動、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。周りの大人が落ち着いていれば子どもも落ち着くことができます。

### 4 正しい情報を選択しましょう

テレビやインターネットから情報が溢れだしています。正しい情報を公式ホームページで確認するなど、不安を煽るようなメディアに接する時間を減らしましょう。正しい知識が適切な対応につながり、不安や焦りを減らします。

### 5 親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう

人に話を聞いてもらえると、焦りや心配が解消されることがあります。うまくいっている取り組みを褒め合うことも大切です。

### 6 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう

そのような経験は過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。

## 7 ご自身の心理的状态を把握しましょう

このような状況下では不安や怒り、ストレスを感じ気分が落ち有こむことは自然なことです。体調の変化、気持ちの変化などで日常生活に支障が出る場合もあります。このような反応が普段よりも強い場合は、休息をとりましょう。必要に応じて専門機関に相談するようにしましょう。すでに専門機関にかかっている方は、症状が悪くなる前に相談しましょう。

気持ちを落ち着けるためにタバコやアルコールに過度に頼ることは控えましょう。

## 8 必要な時に相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう

専門機関がよく分からない場合は、中央区の相談先は都立精神保健福祉センター（03-3844-2212）です。

参考文献：「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」日本児童青年精神科・心療所 連絡協議会事務局