

保護者の皆様へ



こんにちは。スクールカウンセラーの宮澤です。

新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大防止のため休校期間も継続しており、皆様の生活にも大きな影響を与えています。

外出自粛が求められる中、家で過ごす時間が増え、テレビやネットで繰り返し報道されるウイルスについての情報にさらされ、精神的に不安定になっているお子さんもおられるかもしれません。ご家庭でもお子さんのストレス反応がどのような状態であるか、注意深く見守ってください。

★一般的な子どものストレス反応は・・・

気分の症状	思考・認知的症状	身体的症状	行動の症状
抑うつ感 不安感 いらいら 急に泣いたり怒ったり する 過度に興奮する 笑わなくなった 神経過敏 無力感 遊びや勉強にやる気が 出ない 気力の低下 倦怠感	注意・集中力の低下 記憶力の低下 学業の能率の低下 物事が決められない 極端に否定的 悲観的に考える 悪夢を見る	頭痛・腹痛 めまい 下痢・便秘 吐き気 睡眠や食事のリズムが くずれる 不眠 食欲の低下・増加 疲労感の持続	そわそわして落ち着か ない おねしょや指しゃぶり などの退行 いつもしていたことが できなくなる （一人で寝る、宿題を するなど） 親と離れることや一人 でいることを極端に怖 がる 甘えやわがまま、反抗 が強くなる 言動が攻撃的になる 無口になる

いつもよりぐずぐず言うことが増えてきたり、べたべたまわりついてきたりすると、うっとうしくなつてつい「やめなさい！」と叱ってしまいがちですね。

でもこのような行動を「ストレスのサインかな？」とおうちの人が思うだけでも、対応が効果的なものになります。

★家庭でできることは・・・

＜安心できる環境づくり＞

- ・親や大人が子どもを守っているということを行動や言葉で表す。
- ・「いい気持ち」の増加につとめる（子どもと過ごす時間やスキンシップを増やす、好きなおかずを作るなど）。
- ・テレビ報道などに必要以上にさらさない。
- ・普段の生活のリズムを維持する（特に食事と睡眠のリズムに気をつける）。
- ・必要に応じて、一時的に期待度を下げる（家庭学習や習い事の練習の量などの調節）。



<オープンで話しやすい環境づくり>

- ・繰り返し聞いてくるのは不安感の表れと理解して対応する。
- ・不安などのネガティブな気持ちも否定せずに聞き、共感・受容するようにする。
「うん、こわいね」「そう感じるのは自然なことなんだよ」
- ・質問には憶測で答えるのではなく、事実を簡潔に伝える。
- ・子どもが、一見突拍子もなかったり、極端な考えを言ってきたときには「どうしてそう思った？」などと聞いて、子どもの思考プロセスを理解する。
- ・人には困難を乗り越える力や、落ち込みから回復する力があることも強調する。
- ・子どもが望めば、できることをやらせてあげる（お別れ会などがキャンセルになり、会ってあいさつをすることがかなわなかった友だちや先生に手紙を書くなど）



不安を感じているのは子どもだけではなく。
大人も同じです。保護者の皆様も感染拡大の恐怖や
生活への影響に対し大きなストレスを感じていらっ
しゃることと思います。
まずはご自身の体と心を十分に労わってください。
お子さんのことで困ったことや気になることがあっ
たら、どうぞ学校にご相談ください。一緒に考えて
いきましょう。
スクールカウンセラーへの相談が必要な場合もどう
ぞおっしゃってください。日にちや時間、相談の仕
方など調整をいたします。

