

◇保護者様向け資料◇

新型コロナウイルス感染症と

子どものストレスについて

～新型コロナウイルスに負けないために～

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師） 林♥正道

※イラストは「いらすとや」さんからお借りしました。この場を借りて御礼申し上げます。

非日常にさらされて・・・

あふれる情報

- * 新型コロナウイルスに関する新しい情報が毎日入ってきます
- * 自分や家族も病気になるのではないかと不安になります

変わる環境

- * 突然の休校
- * 外出自粛
- * 大切なイベント（卒業式や入学式など）の中止 など



いつもとちがう行動や反応が見られても不思議ではありません

※ お子さんの成長に応じたケアが必要です



お子さんの成長に応じたケア 思春期・青年期（12歳頃～）

こんなことはありませんか？

- 頭が痛い
- 眠れない
- 落ち着きがない
- 健康を気につけない
- 感情の起伏が激しい
- 他人から悪口を言われたり、差別されたりすることを極端に心配する
- SNSなどの情報の影響を受けやすい
- ぶつぶつができる
- 食欲が落ちた
- やる気が起きない
- 友達や大切な人から離れようとする
- 自分や他人、物を傷つけようとする

※これらはストレス反応と呼ばれるものです。心と体のバランスを保つ防衛機能としての役割があります。睡眠や食欲などに長期間にわたる不調が見られる場合には、ご相談ください。

など

いつもと違うと感ずることは
ない？



お子さんの成長に応じたケア 思春期・青年期（12歳頃～）

どんな時期？



- * 急激に身体の成熟が進みます（第二性徴）。
- * 自分の容姿や体型、性格や成績を気にして不安になりやすい時期です。
- * 親から離れて自立したい気持ちと依存したい気持ちの間で揺れ動きます。
- * 「自分とは何か？」について深く考え、混乱することがあります。
- * 「仲間と同じである」「仲間と一緒にいる」ことを大切にしつつも、ひとりであることも好みます。



お子さんの成長に応じたケア 思春期・青年期（12歳頃～）

ケアのコツは？



* 自律・自立を支える

- 大人が先回りせずに見守る
- 一方的に「～すべき」と決めつけるのではなく、一緒に考える
- ひとりになれる時間と空間を作る

* 「自分と他人を知り、認める」ことを支える

- 正確な情報を得られるようにする
- 子ども自身の「できること／できないこと」を整理する
- 善悪を簡単に決めつけない
- 世の中の差別や偏見について話し合う



お子さんの成長に応じたケア 思春期・青年期（12歳頃～）

ケアのコツは？



* 気持ちを尊重する

- 不安、悲しみ、苛立ち、怒りなどがあるのは自然であることを伝える
- どんな感情も表現しても良いことを保証する
(ただし、自分や他人を傷つけない方法を一緒に考える)

* 子どものストレス対処のレパートリーを増やす

- リラックス法を一緒に探す(読書、音楽を聞く、ヨガなど)
- 信頼できる人とのつながりを維持する(家族、友達、先生など)

*** 大人自身のセルフケアも大切です。大人も疲れています。外出の自粛等により、家庭が避難所化することで、家族間のストレスが高まります。家族と一緒に過ごす時間と自分のために使う時間とのバランスを取ることが、子どもの心のケアにもつながります。**



大人も！
子どもも！

自分に合ったストレス対処法を見つける

あなたに合った方法は？



- * 音楽を聞く
 - * おしゃべりする
 - * 空を見る
 - * ストレッチをする
 - * 歌を歌う
 - * 日記をつける
 - * よく寝る
 - * 深呼吸をする
 - * 大好きなスイーツを食べる
 - * ゆっくりお風呂に入る
 - * 絵を描く
 - * ペットと遊ぶ
 - * ヨガをする
- など

レパートリーを増やす



- * ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます



メッセージ

ここまで読んでみていかがでしたか？

今は大人にとっても、子どもにとっても本当に大変な状況です。

ですが、このような状況であっても、私たちに自分自身や子ども、家族、仲間を守るためにできることがあります。

まずは、今までやってきたことをできるだけ維持すること。

その上で、もうひと工夫、してみませんか？

身近な心の専門家として、スクールカウンセラーが学校に来ています。お子さんに心配な様子などがあいましたら、遠慮なくお声掛けください。一緒にお話しながら、考えさせていただければと存じます。

