

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルス感染症対策等、連日メディアで大量の情報が流されています。こういった社会全体にかかわる大きな出来事が起こると、子どもたちにも大きなストレスがかかります。時には、以下のような症状や行動があらわれます。

- *お腹が痛い、頭が痛い、眠れない、寝てもすぐに起きる、食欲が減ったなどの身体の症状
- *いつもより泣く、甘える、イライラする、怒りっぽくなる、ケンカが増える、悲しむ
- *年齢より幼い言葉づかいや行動、おねしょ、おもらし、わがままになる
- *自分もうつるのではないかと、又は誰かにうつしてしまうのではないかと不安が強くなる

◎不安な気持ちなどがこういった反応や行動となることがあります。これらの反応や行動は、こういった状況下では一般的なことであり、知っておくことは大切です。

◎あわてず、温かく見守ってください。子どもが話してきたときには、最後まで話を聞いてあげてください。子どもが嫌がらないようであれば、いつもより一緒にいる時間を増やすなどしてください。

◎生活の中でできることに目を向けていきましょう。毎日の日課などが守られるようにすると、子どもたちの安心感につながります。

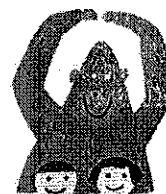
◎ウイルスや感染防止についての正しい知識を、分かりやすく伝えましょう。一緒に対処方法を話し合うなども、子どもの安心感につながりますし、安全への意識も高まります。

◎子どもは、テレビやインターネットなどの情報の影響を受けやすいため注意が必要です。同じような情報を繰り返し受けることで、不安な気持ちが高じて不安定になったり、緊張感を高めたりすることが分かっています。不確かな情報や受け取る情報の量を選別するように心がけてください。

◎子どもを見守る大人自身がよい体調を維持できることも大切です。周りの大人が落ち着いていると、子どもも安心できます。規則正しい生活や、できる範囲のリフレッシュを心がけてください。

★心配なことや、対応に迷われる場合には、学校にご相談ください。学校にはスクールカウンセラーや子ども応援委員会などの支援の専門家がいます。

学校休校にともなう児童生徒にかかるストレスに対する心のケアについて ～家庭でできる心のケア～



なごや子ども応援委員会

大事なポイント

子どもたちの不安を和らげるため、大切なことは

- ① 今回の事態への適切な情報を得ること
- ② 自分のストレスを見つめ、望ましい対処法などを学ぶこと
などです。

- ・ 今回配付しました資料をもとに、正しい情報を子どもたちに伝えてください。
- ・ 家庭でも深呼吸などのリラックス法を体験させてみてください。イライラした時、ドキドキした時のために、落ち着く方法をいくつか話し合ってみることも効果的です。参考のため、「こころとからだのけんこう」にはリラックス法がいくつか載せてあります。

チェックリストを学校で実施してきた場合に気をつけたいこと

学校で実施した場合は、手元にチェックリストがありませんので、「こころとからだのけんこう」などをもとに、子どもと話をしてください。

チェックリストを家庭で実施する場合に気をつけたいこと

(※チェックリストが配付された家庭のみ)

- ① 家庭で「こころとからだのチェックリスト」を行う場合には、不安を和らげるためにまずは、「こころとからだのけんこう」を一緒に読んでください。チェックリストのみを行うことはしないでください。
- ② 子どもがチェックした内容をもとに、子どもと話をしてください。

※ チェックリストを行うことは、自分を表現していることですので、その表現を受け止めてあげることが大切です。チェックリストをやりたくない場合も、それは重要な表現です。やりたくない気持ちを尊重することも大切です。その際は、「やりたくないならやらなくてもいいよ、途中でやめたくになったらやめてもいいよ」と伝えてください。

※ 子どもが実施したチェックリストは、次の登校日に学校へ持っていくようしてください。