

# サポセンだよ！



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、学校の臨時休業が5月31日まで延長されました。休業期間が長くなり、ストレスや、感染への不安感を抱えている子もいることと思います。そこで、主なストレス反応や、それに周囲の大人がどう向き合うかについてまとめてみました。

子どもたちが少しでも安心して、前向きな気持ちで過ごせることを心から願っております。

## ◇一般的な子どものストレス反応とは・・・◇

### 身体にあらわれる症状

- ・頭痛・腹痛
- ・めまい
- ・下痢・便秘・吐き気
- ・睡眠のリズムがくずれる
- ・食欲の低下
- ・疲労感の持続

### 行動にあらわれる症状

- ・急に泣いたり怒ったりする。過度に興奮する。
- ・そわそわして落ち着かない。言動が攻撃的になる。
- ・おねしょや指しゃぶりなどの退行や、いつもしていたこと（一人で寝る、宿題をやるなど）ができなくなる。
- ・甘えやわがまま、ぐずぐず言う。反抗が強くなる。
- ・笑わなくなる。無口になる。

## ◇周囲の大人はどう支えたらよいか・・・◇

上記のような症状が見られたときに、周囲の大人が「非常事態なので、このような症状が現れるのは自然なことだ」ととらえることができれば、心に余裕をもって対応することができます。

### ①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伝える。
- ・子どもと過ごす時間やスキンシップを増やしたり、好きなおかずを作ったりするなど、「いい気持ち」を増やすことに努める。
- ・テレビの報道などに必要以上にさらさない。（一方で、正しい知識を伝えることも大事です。）
- ・普段の生活のリズムをキープする。
- ・必要に応じて、一時的に期待値を下げる。（家庭学習や習い事の練習量などの調節）
- ・叱るより褒めることを心がける。（当たり前に行っていることを認めて褒める。）

### ②オープンな話しやすい環境づくり

- ・繰り返し聞いてくるのは不安の表れだから、気持ちを受け止めて、共感、受容する。「うん、怖いね」「そう感じるのは自然なことなんだよ」と不安感を受容したり、「どうしてそう思うの？」などと聞いて、子どもの思いを受け止めようとする姿勢を示したりする。
- ・現実的でない考え方には、否定するのではなく「わたしは・・・と思うよ」と現実を伝える。

### ③乗り越える力を高める環境づくり

- ・年齢に応じた形で新型コロナウイルス感染症と予防について伝える。
- ・自分の力で「できた！」と思えることを増やす。「〇〇をきなさい」だけでなく、何をするのかを一緒に考えて一緒に決めることを繰り返して、自分で決めたり選んだりするのを助ける。
- ・できる範囲で体を動かしたり、絵を描いたりするなど、子どもらしい活動ができるよう工夫する。

## ◇心とからだのチェックリスト◇

このチェックリストは、お子さんの心と体の調子や、それを整えるための生活が送れているかどうか、お子さん自身がふりかえるためのものです。

### 1 次のことをどれくらい知っていますか

	自分であてはまるところに○をつけてみましょう。	知らない	少し知っている	かなり知っている	すごく知っている
1	コロナウイルスってなにか知っていますか？				
2	コロナウイルスはどのように広がっていくか知っていますか？				
3	コロナウイルスが自分や家族にうつらないためにどうしたらいいか知っていますか？				

※藤田医科大学感染症科や日本赤十字社など専門機関から、幼いお子さんにもわかりやすい資料がインターネットで配信されています。正しい知識をもつことは、不安感を和らげます。

### 2 心とからだをチェックしてみよう

	この1週間に、次のことがどれくらいありましたか？ ○をつけて、数の合計をだしてみましょう。	ない	少しある	かなりある	非常にある
1	なかなか、眠れないことがある。	0	1	2	3
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする。	0	1	2	3
3	こわくて、おちつかない。	0	1	2	3
4	自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある。	0	1	2	3
5	頭やおなか痛かったり、体のちょうしが悪かったりする。	0	1	2	3

※合計が5点以上だったら、担任の先生や保健の先生、スクールカウンセラーなどに相談しましょう。

### 3 毎日の生活をチェックしてみよう

	この2週間でふりかえて、あてはまるところに○をつけてみましょう。	あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	少しあてはまる	あてはまる
1	石けんで、指の間や手首まで洗う正しい手洗いをしている。					
2	せきエチケットを守っている。					
3	朝食を毎日、食べている。					
4	毎日、ねる時刻や起きる時刻が決まっている。					
5	宿題や勉強をする時間を決めてやっている。					
6	自分の気持ちがリラックスする方法を知っていて、実際にやっている。					
7	ゲームや趣味の時間については約束事やルールを作り、それを守っている。					
8	困ったことがあったとき、人に助けを求めている。					

※①睡眠、②栄養、③適度な運動、④規則正しい生活、⑤リラックスが、抵抗力や免疫力を高めます。

#### 【参考】

- ・ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター教育相談室「保護者の皆さま」
- ・公益社団法人日本小児科学会「お子様と暮らしている皆様へ」
- ・Covid-19 子どものサポートチーム「心と体のチェックリスト」



#### 下野市学校教育サポートセンターは・・・

学校教育上で発生する諸問題の解決を目指した児童生徒・保護者・教職員のみなさんに向けた相談機関です。臨床心理士のサポートを受けることもできます。悩みや不安に思うことがありましたら、ご連絡ください。

◇所在地 下野市花の木2-2-25

◇電話番号 0285(52)1140

◇受付時間 月・火・水・金曜日：午前9時～午後4時 木曜日：午前9時～午後5時30分

※祝祭日、お盆期間、年末年始はお休みです。

受付時間外で、緊急の場合は、学校教育課（32-8918）にお電話ください。

