

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症によるストレスを抱えた子どもたちに、いま大人ができること

～子どもの心理的ストレスとかわり方について～

新型コロナウイルス感染症の流行による臨時休校や生活面での自粛が長期化し、子どもたちは普段とは異なる日常生活を送る日々が続いています。いつもとは違う生活への戸惑いや、連日のメディアからの多くの情報に不安や恐怖を感じていることと思います。このようなストレスにさらされた状況下では、子どもはいつもとは異なる反応や行動を見ることがあります。しかし、それらは辛いことや不安なことがあった時に見せる一般的な変化です。子どものさまざまなストレス反応に対し、私たち大人がどのようにかわればいいのかについて説明します。

<ストレスを感じた子どもの心や体の変化について>

子どもはストレスを感じると、からだや行動、遊びなどに変化が生じます。



- ・頭が痛い、お腹が痛い、眠れないなどの身体症状を訴える
- ・おねしょやおもらしをする
- ・元気がなくなる
- ・よく泣く
- ・親と離れたがらない
- ・落ち着きがなくなる
- ・甘えやわがママが強くなる
- ・テンションが高くなり、いつも以上に元気に振る舞う、しっかりする
- ・イライラする、けんかが増える
- ・コロナウイルスについての遊びをする

<子どもへのかかわり方について>

子どもへのかかわりの工夫で、子どものストレス反応を和らげることができます。

- ・子どもの話に耳を傾け、どんな気持ちであっても否定せずに受け止める。
- ・テレビやインターネットで情報に触れる機会を減らしながら、子どもが正しい知識を得られるように家族で話し合う。
- ・家で出来る遊びや運動などを取り入れながら、健康維持や自己表現ができる手助けをする。
- ・コロナウイルスについての遊びは無理に止めず、いじめや差別に繋がらないように見守る。
- ・不安が強い様子や身体症状が長く続いている場合には、スクールカウンセラーや養護教諭、専門の医療機関に相談する。



<保護者の方のセルフケア>

大人の心の状態は、子どもの心の状態に大きく影響します。保護者の方自身の体調や心の状態を良く保てるように、セルフケアを大切にしましょう。

- ・感じた気持ちを大切にし、人に話したり、文章にしたりしながら表現する。
- ・体を動かす、音楽を聴く、本を読むなど、自分に合ったストレス対処法を見つける。
- ・一人で過ごす時間や趣味の時間など、プライベートの時間を大切にする。
- ・メールや電話などのコミュニケーションツールを使い、家族や友人などとのつながりをつくる。

お子さんに関することで、ご心配がありましたら、学校の教職員やスクールカウンセラー、教育研究所相談員にご相談ください。

川口市立教育研究所 048-267-1123 教育相談専用ダイヤル

