



# スクールカウンセラーだより 保護者の皆さまへ

2020年5月

郡山東中学校区スクールカウンセラー 濱家・山田

学校においては新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、休校の措置がとられています。こうした中、通常と違うリズムで過ごすお子さんたちも、そのお子さんたちとともに過ごしている保護者の皆さまも、見通しのつかない中で不安がつり、ストレスを抱え、気分が滅入っておられるのではないのでしょうか。こうした状況の中、お子さんへの対応や保護者の皆さまの気持ちの安定のため役に立つことについて少しお知らせいたします。参考にさせていただけると幸いです。

## (1) 目に見えないウイルスに対する不安や恐怖

とくに子どもはテレビやネット等から、過激な情報の影響を受けやすいので、情報に振り回されないことが大切です。メディアからの情報を遮断することも必要になります。



- ◆不安になっている子どもには繰り返し安心感を与える言葉かけを。「ちゃんと手洗いをしたからだいじょうぶ」「じょうずにできたね」など。大人も含めて、感染症以外のことに適度に気持ちを切り替えて過ごしましょう。
- ◆食事や睡眠のリズムが不規則になると、起きている間の気持ちが不安定になりがちです。生活リズムが崩れないよう気をつけましょう。子どももたくさん我慢しています。

## (2) 不安や恐怖に対する行動の変化

品物の買い占めなどのように、落ち着いた行動が大人でも難しくなっています。不安や恐怖から怒りの感情がわいて攻撃的になったり、気持ちが不安定になりやすくなったり、衛生面に過度に神経質になったりするかもしれません。まず大人が落ち着いた言動を心がけましょう。子どももそれを見て安心して落ち着いていきます。



- ◆感染予防の方法は、一般的な風邪予防と基本的には一緒です。ていねいに予防に取り組み、子どもが過度に神経質になっている場合は安全感を保障し(上記のような言葉かけ)、甘えや不安の訴えにはそのつど安心感を与えてください。

## (3) 経済的影響と生活の変化によるストレス

家庭にとっては経済的な不安、子どもにとっては生活空間の閉そく感によるストレスが大きいです。親子ともイライラが募ってしましますが、それが家庭で増幅しあわないよう、適度な距離を取ることも必要です。ます。

## (4) 保護者も自分自身のイラ立ちを知り、リラックスを心がける

大人もイライラが募りますが、叱りすぎていないか、ちょっと振り返りましょう。



感情温度計

- 5 切れる . . . 誰かを頼りましょう
- 4 切れる間近 . . . 子どもが危険ではないことを確認して、部屋を出るなどを試みましょう
- 3 明らかなイラ立ち . . . 子どもと距離を取りましょう
- 2 中くらいのイラ立ち . . . リラクゼーションを使いましょう
- 1 少しイラ立ち . . . 自覚しましょう
- 0 安定

いろいろ工夫されても、子どもが言うことを聞かなかつたりすると、どんな親御さんでもイライラを抑えられなくなるものです。上の感情温度計で3や4だと感じたら、少し落ち着くまでお子さんと離れてみるのも一つの方法です。

### ★リラクゼーションの方法の例

- 深呼吸 : 鼻からできるだけ大きく息を吸って、口からゆっくりと息を吐く
- 力を抜く : 肩を挙げてぎゅっと力を入れ、その後だらんと力を抜く

保護者の皆さまにとっては、先の見通しの立たないこと、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限、在宅時間の長期化などで子どもたちに目が向けられない個々の事情もおりかと思えます。ストレスをため込まないようにするには家族以外の人、親戚や友人等社会的なつながりを維持することが大切だと言われてい



子どもたちのことに関する心配ごとや困りごとなどがありましたら、どうぞ学校にご相談ください。スクールカウンセラーも対応いたします。ほかにも、相談できる場所がありますので、裏面をごらんください。厳しい状況がしばらく続きますが、ともに力を合わせて乗り越えていきましょう。

### 参考文献

- ・「お子さまと暮らしている皆さまへ」 公益社団法人日本小児科学会 他
- ・「新型コロナウイルス感染症の児童生徒のストレスとその対応について」 北海道臨床心理士会 教育領域委員会
- ・「新型コロナウイルス感染症の世界的大流行下におけるこころの健康維持」 国際双極性障害学会/時間生物学・時間療法タスクフォース・光療法・生物リズム学会