

令和2年4月10日

保護者の皆様へ

宝塚市山手台中学校スクールカウンセラー
藤本 千春

◇新型コロナウイルス感染症による児童生徒のストレスとその対応について◇

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、宝塚市内の学校は臨時休校措置となりました。さらに、4月9日に市内感染者が確認されたことを受け、急遽登校日が中止されることも決定いたしました。ご家庭および児童生徒のみなさんの生活は大きく変わる事態となっています。このような状況では、子どもたちのところや体に少なからず影響が出ると考えられます。子どもは、大人以上に敏感で不安になりがちなことを理解し、安心感を与えてあげることが大切です。

保護者の皆さまに、子どものストレスとその対処についてお知らせいたします。

(1) 未知で目に見えないウイルスに対する不安と恐怖

治療法が確立されていない状況下では、だれでも未知のウイルスに対する恐怖や不安を覚えます。さまざまな情報が飛び交うなかには不確かな情報(デマ)も含まれています。まず大人が正確な情報を選択するよう心がけてください。また、子どもは繰り返し、同じような情報(刺激)を受けると不安定になることがわかっています。メディアの過剰な情報から子どもを遠ざけることも有効です。

不安になっている子どもには、繰り返し安心感をあたえるような言葉かけをしてあげてください。

(2) 不安や恐怖からくる行動の変化

気持ちが不安定になると、怒りの感情がわいて攻撃的になったり、年齢より幼い甘えが出たり、わがままを言ったり、食べ過ぎやゲームへの依存などの変化が起こります。大人もストレスがたまり、過剰に身を守ろうと神経質になったりします。互いのストレスを発散できるよう、適度な運動やリラクゼーションの時間を作りましょう。非常事態で子どももたくさん我慢しています。大人のイライラで叱りすぎたりしないよう気を付けましょう。

(3) 学校生活を送れていないことへのストレス

普段通りの学校生活を送れない中では、「友達や先生に会えない」、「授業が受けられず勉強がわからなくなる」と心配やつらい気持ちになったり、「今後学校に行けるようになるのか」、「部活動や学校行事はできるのか」、「成績や進路」などの心配を感じることでしょう。子どもたちが、辛い気持ちになるのは、その存在がその子にとってとても大切なものだからです。心配や辛さをため込みすぎないこと、言葉にして吐き出せるよう話を聞いてあげるだけでも落ち着きを取り戻せます。

～休校措置の期間中(4月16日、30日)も、カウンセラーは中学校に来校しています～

- ・学校の指示のもと、感染リスクに配慮した形での実施(電話対応等)を予定しています。
- ・カウンセリングは、児童生徒とその保護者の方がご利用いただけます。料金は無料です。
- ・事前予約制です。希望される方は山手台中学校の教頭先生までお申込みください。

保護者の方々のご負担も大きくなっていると思います。抱え込まず、気軽にご相談下さい。