

🌸ほっとルームだよ！🌸

令和2年4月

都立広尾高校スクールカウンセラー 中川あい

広尾高校のみなさんへ

ご入学・進級おめでとうございます。例年であれば、今の時期には新学期が始まっていますが、今年は新型コロナウイルスの影響で新学期が一体いつ始まるのか、さぞご心配のことと思います。無事、5月に新学期が開始され、みなさんの元気な顔に出会えることを心から願っております。休校中、これまでと同じように、手洗い・うがいの習慣・生活リズムを大切にしながら、引き続き、身体に気を付けてお過ごしください。まずはお手紙からのスタートになってしまいましたが、今年度もどうぞよろしくお願い致します。

新学期が開始された頃に、また改めて相談室の利用方法やSCの自己紹介のお便りを出します。今年度も毎週金曜日に勤務いたしますのでよろしくお願い致します。

以下の文章は、北海道臨床心理士会教育領域委員会(スクールカウンセラー担当委員会)より発行された、新型コロナウイルスへの心のケアに関する内容です。また、このお便りとは別に「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」という資料もございます。休校中、ご自宅で過ごされる中で、様々なご苦労があるかと存じます。保護者の方向けの内容となっておりますが、皆さんには小さな弟さんや妹さんがいらっしゃる方もおられるかもしれません。ご自身の状態を把握するヒントになるだけでなく、小さな子向けにどんな対応をしてあげたらよいか、分かるかもしれません。みなさんに少しでもお役立て頂ければと思い、転載いたしますのでご参照ください。

保護者の皆様へ

◇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◇

学校においては、新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するための臨時休校の措置が取られています。こうした状況の中で、子どもが抱えていると思われるストレスとその対応についてお知らせします。子どもは大人が考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与えることが基本となります。

(1) 未知で目に見えないウイルスに対する不安と恐怖

未知であるゆえに、不確かな情報が流れ、過度な緊張感を抱える恐れがあります。正確な情報を選択するように心がけましょう。特に子どもはテレビやネットなどから過度で過激な情報の影響を受けやすいので、情報収集に振り回されないことが大切です。同じような情報(刺激)を繰り返し受けることで、情緒がさらに不安定になることが分かっています。子どもの場合は、メディアからの情報を遮断することも必要です。

ヒント：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。年齢が低いほど、情報は親が口頭で伝えるだけで十分です。大人も含めて、他の事柄に適度に気持ち を切り替えて過ごしましょう。

（２）不安や恐怖による行動の変化

一部の品物の買い占めが起きているように、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、怒りの感情がわき攻撃的になったり、気持ちが不安定になりやすいでしょう。その他、甘えが強まったり、具合が悪くなってしまうたり、眠れなくなったり、衛生面に過度に神経質になりすぎ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掛けましょう。

ヒント：感染予防の方法は、一般的な風邪の予防と基本的には同じです（厚生労働省資料参照）。落ち着いて、丁寧に予防に取り組みましょう。過度に神経質になっている場合は安全感を保障し、甘えや不安の訴えにはその都度安心を与えてください。

（３） 経済的影響と、生活の変化によるストレス

休校の措置により、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塞感によるストレスが大きいでしょう。感染拡大の防止のための措置であるため、人の集まる場所等への外出を避け、基本的に自宅で過ごす ように通知されています。大人も不安やイライラが募ってしまいますが、それが家庭内で増幅しあわないように、気を付けましょう。適度な距離を取ることも必要です。限られた選択肢の中で、少しでも互いのストレスを発散できるように工夫する必要があります。

ヒント：家庭の中での過ごし方を話し合い、生活のリズムが崩れないように気を付けます。栄養のある食事、適度な運動、発散できるような楽しい活動を家族で見つけていきましょう。親子でともに時間を過ごせるときには、できるだけリラックスする時間を共有しましょう。子どもも沢山我慢しています。大人の愚痴を聞かせたり、イライラして叱りすぎないように気をつけましょう。非常 事態ですので、いつもよりは大目に見てあげることも必要です。日常のちょっとしたことを褒めて、優しい言葉かけをしてあげてください。

保護者の皆様にとっては、先の見通しが立たないこと、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、十分に子ども達に目が向けられない個々の事情があると思います。ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持 することが大切であると言われていています。子ども達のことに関する不安は、学校にご相談ください。スクールカウンセラーが対応することができます。また、地域の保健センター（役場）にも、保健師や相談員がおります。気軽にご相談ください。