



保護者のみなさまへ

非常時にお子さんのこころの健康を守るために

山形県スクールカウンセリング研究会

村山支部

新型コロナウイルス感染症対策として山形県でも休校延長など様々な取り組みが行われております。日常生活の変化により、子どもは大人が考える以上にいろいろなことを敏感に感じ、不安になりやすいものです。お子さんの安心と安全を高めるような関わりと見守りのポイントをお知らせいたします。

① 「いつもと違う状況下」のストレスは、身体と気持ちと行動の変化を起こすことがあります。例えば・・・

(身体) 頭痛・腹痛・不眠や過眠・食欲不振や食べ過ぎ
(気持ち) イライラ・元気がなくなる・泣いてしまう・わがまま
(行動) そわそわ落ち着かない・反抗が強くなる・無口になる

これらの行動は非常時に対する当たり前の反応です。お子さんの不安や落ち着かない気持ちを否定せずに受け止め、落ち着いてゆったりとした雰囲気です話を聞いてあげてください。

② お子さんと一緒にリフレッシュの方法を考えてみましょう。

例えば普段出来なかったことにチャレンジしたり、お家で出来る楽しみを、お子さんと一緒に考えて増やしていきましょう。身体を動かすこともとても大切です。多くのアスリートや芸能人がいろいろなアイデアをインターネットにアップしていますので、一緒に検索して体験してみませんか。保護者のみなさまの健康維持にも役立ちますね。

③ 「つながり」を大切にしましょう。

保護者のみなさまも心配や不安な気持ちになるときがあると思います。その時は「つながり」を活用し、コミュニケーションを取り合いながらご自身のケアを行ってくださいね。お子さんについての様々な心配事はご家族だけで解決しようと頑張りすぎず、学校の先生方やスクールカウンセラー（スクールカウンセラーが勤務していない学校は先生に問い合わせてください）にご相談ください。一緒に子どもたちの安心と安全について考えて行きましょう。

④ SNS の使い方や信頼できる情報収集について家族で考えてみましょう。

非常時にはうわさ話やチェーンメール、不確かな情報が拡散しやすくなります。お子さんたちと「正しい情報をしっかりと収集するにはどうしたかいいかな。」「うわさ話を聞いたときに不用意に誰かに拡散しないこと。」など、一緒に考えてみましょう。

参考資料

日本臨床心理士会・日本公認心理師協会・セーブザチルドレン 「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」

<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=698>

日本赤十字社 「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう。負のスパイラルを断ち切るために」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

非常時における 私たちのこころと身体に は変化がおきています



新型コロナウイルス危機 をみんなの工夫でのりき ろう！

「こころ」と「身体」は自分で守る

私たちは自分で「こころ」と「身体」を守り
手当する力があります。

生活リズムを崩さないようにしましょう！

こまめな手洗い・咳エチケットは基本だね！

つながりを大切に！ 密に気をつけながら大切な 人とコミュニケーションをとろう

■ ストレス反応 ■ コーピング ■ コミュニケーション

「いつもと違う」ことのストレス

- ★ お腹や頭が痛くなったり、眠れなくなったり、ご飯が食べられなくなったりなど、身体の症状にあらわれることがあります。
- ★ 気持ちが落ち着かなくなって泣いてしまったり、安心できる人の側にいたくなったり、急にイライラしたり、わがままを言いたくなったりします。
- ★ 新型コロナウイルスのことが気になって、自分の好きなことをしたり、楽しむことが出来なくなったりします。



「いつもと違う」はこの3つに影響がでます。
でも、これは非常時の「**当たり前の反応**」です。

ストレス解消の方法

- ★ 普段出来なかったことにチャレンジ！
(料理・片付け・新しい髪型・昔のマンガやゲーム)
- ★ 身体をしっかり動かそう！時々テレビやネットから離れてね。
(散歩・縄跳び・クールなダンス・筋トレ・フラ)
- ★ リラックス♡
美味しいものを食べて、友達と電話でおしゃべりしたり、笑ったり、お風呂にゆっくり入って、ぐっすり眠って疲れをとりましょう。

つながろう

- ★ みんなはどんな工夫をして健康的にすごしているのかな？家族や友達とアイデアを出し合って、どんな「自分ケア・リスト」を増やしていこう。
- ★ 「これからどうなっちゃうんだろう」と不安になったときは、家族・学校の先生・スクールカウンセラーにお話しましょう。
- ★ SNSは上手に使いましょう！うわさ話・チェーンメール・不確かな情報に気をつけましょう。

参考資料

* 日本赤十字社「感染拡大を防ぐために」
* 日本臨床心理士会・日本公認心理師協会・セーブザチルドレン「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」

* 北海道臨床心理士会教育領域委員会作成
2020/03/05

* 酒田市スクールカウンセラー作成 酒田市学校教育課発行 「いつもとちがう毎日のこころの健康のため

に」
* 山形県公認心理師・臨床心理士協会最北支部・山形県スクールカウンセリング研究会最上支部共同作成 「緊急時のこころのケアのために」

作成

山形県スクールカウンセリング研究会 村山支部