

# そうだしつだより

令和2年5月15日  
大田区立蒲田小学校 校長 横山 圭介  
スクールカウンセラー 齋藤 すばる

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、子どもも大人も大きなストレスを抱えています。小学校が休校になり、多くの保護者の方々におかれましては、日常生活のあらゆる場面で大きな負担がかかっていることと思います。

このような状況の中で、子どもたちにはどのような反応が出てくるのか、大人たちがどのように向き合っていけばよいのか、悩まれることも多いのではないのでしょうか。

以下にご紹介するのは、休校中のお子さまと保護者の皆さまが、こころもからだも健やかに過ごしていただくためのヒントとなるものです。参考にいただければ幸いです。

## ✚ 非日常にさらされて

新型コロナウイルスに関する新しい情報が毎日入ってくることで、ご自身やご家族にも影響が及ぶのではないかと不安になると思います。今の状況では、いつもと違う反応や行動が見られても不思議ではありません。

## ✚ 子どものストレス反応

1. 身体症状 頭痛、腹痛、不眠など
2. 行動面の変化 落ち着きがない、食欲の変化、泣く、ハイテンションになる、後追い、言動が幼くなる、わがままになるなど
3. 遊びの中で今起こっていることを再現する（新型コロナウイルスを題材にしたおままごと、新型コロナウイルスをやっつけるチャンバラなど）

こうしたことは、自分を守るための心の防御反応ですので、特別なことではありません。大人は、自分の気持ちを言葉で伝えることができますが、子どもは上記のような方法でストレスを表現しています。

## ✚ 子どもの発達とヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは、健康に対して適切に意思決定するために、必要な情報を調べて理解し利用する能力のことです。子どもにも備わっている能力とされています。

### 1. 子どもにもわかりやすい説明をしましょう

日々の状況を、子供の年齢に合った言葉で、ごまかさず、正直に伝えましょう。

ニュースや映像を見て不安になることもあるので、見すぎに注意しながら、正しい情報を伝えましょう。



特に小さな子どもは、何事も自分のことと捉えやすいので、今の状況はだれかのせいではなく、ウイルスのせいであることを伝えましょう。

## 2. 安全と安心を保証しましょう

お子さんやご家族の日常を維持しましょう（起床時間、食事のタイミングなど）。  
日々のルールをお子さんと一緒に考えましょう（お留守番や外で遊ぶときの約束など）。  
高学年の子どもには、プライベートな場所や時間が必要なこともあります。

## 3. 子どもの気持ちを聞きましょう

どんな気持ちも伝えていいことを話し、気持ちにふたをさせないように気を付けましょう。話してくれたらそれをねぎらい、受け止めましょう（『よく話してくれたね』『そう思ったんだね』『がんばっているんだね』）。

子どもは思いがけないときに気持ちを話してくれることがあるので、大人が待つ姿勢を見せることも重要です。

## 4. 一緒に予定を立てましょう

お子さんができそうなお手伝いを一緒に考えましょう。ただの指示ではなく、お子さんに選択させたり、一緒にやったりすると、自己肯定感が高まります。

## 5. 親子でできるアクティビティーを取り入れましょう



からだを動かす遊び（ラジオ体操、ジョギング）  
室内でできる遊び（ゲーム、お絵かき）

## 6. 大人のセルフケアを大切にしましょう

勤務形態が変わったり、家事の負担が増えたりと、大人の日常も様変わりしており、大人も大変疲れています。自分の気持ちを振り返り、こころの状態をチェックしましょう。

気軽にできるリラックス方法はありますか？読書やテレビ鑑賞、ヨガ、マインドフルネスなど、できることから取り組んでみましょう。

## 7. 人とのつながりを維持しましょう

学校のお友だち、先生、親戚など、いろいろな人と連絡を取り、お互いに支えあいましょう。

