

# 新型コロナウイルスと共に生きるために

～親子でできるストレスコーピング（ストレスと向き合うための技術）～

突然の休校から約2か月が経過しました。固かった校庭の桜のつぼみも、満開の時期を終え、日々、緑色が濃くなってきました。初夏を感じさせる日もあれば、冬物の服を手放せない日もあります。見通しがもてない社会状況もあり、心も体も疲れが出てくることと思います。ぜひ、ご家庭でお子様の健康観察をしていただき、ケアしていただければと思います。

## 経験のない状況の中で

### あふれる情報

- ・新型コロナウイルスに関する情報が毎日入ってきます。
- ・自分や家族も病気になるのではないかと不安になります。

### 変わる環境

- ・突然の休校
- ・外出自粛
- ・楽しみにしていたイベントの中止



いつもとちがう行動や反応がみられても、それは不思議なことではありません。

## 子どものストレス反応

### 身体面の変化

- ・頭が痛い
- ・おなかが痛い
- ・眠れない
- ・便秘・下痢になる

### 行動面の変化

- ・落ち着きがない
- ・いつもよりよくしゃべる
- ・しがみついて離れない
- ・夜尿・おもらし
- ・遊びの中で繰り返し今起こっていることを再現する
- ・食欲が増える／減る
- ・よく泣く
- ・言動が幼くなる
- ・わがままになる



心を守るための防衛機能ですが、そのままにしておくと、どんどん悪くなるかもしれません。

## 親子でとくめること

### 1. 子どもにわかりやすい説明を

◇伝え方のコツ

- ・できるかぎり正しい情報を
- ・子どもの発達に合わせた言葉で
- ・一度に1つずつポイントをしばって
- ・目に見える形で（イラストや動画など）
- ・誰かのせいではなく、目に見えないウイルスのせいであると伝えましょう

### 気をつけること

- ・映像やニュースは見すぎないようにしましょう。
- ・小さい子は自分のことと、とらえて不安になることがあります。
- ・大きい子は SNS などから自分で情報を得て、うわさやデマの被害にあうおそれがあります。



## 2. 安心と安全を保障しましょう

◇変わらない日常を維持する

- ・いつもと同じ時間に起き、規則正しく食事をとる。
- ・学校があるときと同じように勉強する。 ・いつもと同じ時間に寝る。



◇子どもと一緒に考える ・お家でお留守番時の約束 外で遊ぶ時の約束  
・感染予防のための約束(手洗い・咳エチケット・3つの密を避ける)

◇離れていても

- ・親の存在は子どもの安心・安全に不可欠です。メリハリをつけて定期的にコミュニケーションをとりましょう。

## 3. 子どもの気持ちを聴きましょう

◇話を聞く前に

- ・どんな気持ちでもふたをせずに気をつけるように手助けをする
- ・お絵描きをしながら、お風呂に入りながらでも OK



◇話しはじめたら

- ・どんな気持ちであっても否定せず、受け止める
- ・「嫌だったね」・「そうだね、そう思ったんだね」・「上手にお話してきたね」などを伝えること1によって、受け止めたことを伝える。

## 4. 子どもと一緒に予定を立てよう。

- ・子どもができるようなお手伝いを一緒に考える。(一緒にお風呂掃除やお料理など)
- ・特に思春期の子どもには、プライベートな空間・時間を保証する
- ・子どもの価値観を尊重しながら、一緒に考える
- ・大人からみて子どもの行動が完璧でなかったとしても、「ありがとう」・「よくやった」・「助かるよ」などの感謝を伝えることによって、子どもの自己肯定感や自尊心を育む。

## 5. 親子でできるアクティビティをといひよう!

◇体を動かす ・ラジオ体操 ・ストレッチなど

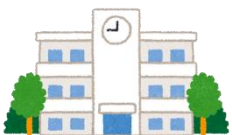
◇室内遊び ・プラバン ・粘土 ・お絵描き ・日記 ・ボードゲーム など



～非日常にさらされて大人も疲れています。1日に1回は立ち止まって、  
自分の心の状態を観察してみましょう。～



### 困ったときは、ご相談ください



◇お子さんのことで、困った症状があるときには、ご家庭で抱え込まずに学校まで、ご連絡ください。スクールカウンセラーも対応します。

大田区立西六郷小学校 TEL：03-3732-9611