

箱根町教育相談センターから保護者のみなさまへ

《新型コロナウイルス感染症による子どものストレスとその対応について》

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、**園においては可能な限り登園の自粛が求められ、学校においては臨時休校の措置が取られています**。こうした状況の中では、子どもにも多大なストレスが加わります。保護者の方ご自身にもストレスがかかっている状況かと思えます。そのため、保護者の方ご自身ならびに子どもへのメンタルヘルスへの対応についてお知らせしたいと思います。



子どもへの対応

1. 規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとり、三食バランスよく食べ、適度に体を動かしましょう。
2. 不安を煽りがちなメディア情報（テレビ、インターネット、SNS等）に子どもが接する時間を減らしましょう。
☆過度な情報や不確かな情報が不安を煽ります。子どもが情報に触れる時間を制限することも必要です。
3. ウイルスやその感染防止について、正しい知識を子どもにわかりやすく伝えましょう。
☆何が起きているのか、今どうなっているのか、感染リスクを減らすためにどうすればいいか、子どもが安心できる情報を、年齢や理解力に合わせてわかるように伝えましょう。
4. 子どもたちのストレスに伴う反応に気をつけましょう。
☆不安や恐怖を感じたり、心配したり、怒ったりすることは自然なことです。ストレスに伴い、甘えたくなる、元気が出ない、悲しくなる、おねしょをする、イライラする、神経質になる、ケンカが増えるといった心理的な反応が出ることもあります。そんな時は、焦らずに、子どもの声に耳を傾け、やさしく話しかけ、安心させてください。子どもたちは通常、安全で支えのある環境の中で、不安な気持ちを表現したり、やりとりをしたりすることができれば安心感を得ます。可能なら、安全な環境で遊びやリラックスできる機会を作るのもよいです。このような心理的反応は、時間とともに改善しますが、長期間続く、行動上の問題が顕著であるといった場合は、ご相談ください。



保護者の方ご自身のケア

1. 保護者の方ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。
☆ご自身の心身の安定が第一です。周りの大人が落ち着いていると、子どもも安心します。
2. 正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう。
3. 不安を煽りがちなメディア情報（テレビ、インターネット、SNS等）に接する時間を減らしましょう。
4. 家族や友人など、親しい人と話す時間を持ち（※安全な方法で）、孤立しないようにしましょう。人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することもあります。
5. ご自身の心理的な状況を把握するよう気をつけましょう。
☆このような状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。ストレスにより、気持ちの変化や体調の変化が起こることがあります。そんな時は、まずは休息を取りましょう。それでも続く場合にはご相談ください。

保護者のみなさまも、先の見通しが立たないことへの不安、子どもの見守りや仕事の負担、健康面や経済面での心配、活動の制限や在宅期間の長期化に伴う閉塞感などたくさんのストレスがあるかと思います。こうしたストレスを一人で抱えこまないことが、このような不安な状況を乗り切るためには大切です。子どもたちのことに対する不安やご心配なことがありましたら、教育相談センターに気軽にご相談ください。

箱根町教育相談センター

電話番号：0460-85-7776（月～金 8：30～16：45）



<引用・参考文献>

- ・新型コロナウイルス流行時の心のケア Version1.5 2020年3月 緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート（MHPSS）に関する機関間常設委員会（IASC）リファレンスグループ
- ・新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ（2020年3月9日初版、3月11日改定第8版） 監修：日本児童青年精神科・診療所 連絡協議会